



ANNE SØNDERGAARD  
personlig træner

## Uge 31

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Morgenmad	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake
Frokost	Rugbrød emd æg og rejer	Porretærte og rester	Frokostsalat eller rester	Frokostsalat eller rester	Frokostsalat eller rester	Salat eller club sandwich	Salat med rejer eller rugbrød
Mellemmåltid	SuperShake/frugt/skyr	Frugt, skyr eller proteinbar	Frugt, skyr eller proteinbar	Frugt, skyr eller proteinbar	Frugt, skyr eller proteinbar	Frugt, skyr eller proteinbar	
Aftensmad	Mexibowl med bbq-kylling på grillspyd	Fiskefilet med råkostsalat, kartofler og ærter	Wraps med kylling, fajita og sødkartoffel	Dumplings med svinekød og rejer	Club sandwich, med kylling, bacon og karry dressing	Surdejspizza	Til fødselsdag