



ANNE SØNDERGAARD
personlig træner

Uge 32

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Morgenmad	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake
Frokost		Porretærte, salat og rester	Porretærte, salat og rester	Frokostsalat eller rester	Frokostsalat eller rester	Salat eller club sandwich	Fødselsdag
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	Æg-wraps med kødsovs og grønt	Rispirsroller med rejer og mango	Pulled pork med coleslaw	Provence kyllingelår og grøntsager i ovnen	Salat nicoise med skinke og kartofler	Oksesteg og kold kartoffelsalat	