



ANNE SØNDERGAARD
personlig træner

Uge 35

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Morgenmad	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake
Frokost	Rester af Bao	Ristaffel rester	Laks eller ristaffel rester	Wrap med oksekød rester	Salat og/eller rugbrød	Rugbrød og rester	Brunch
Mellemmåltid	Proteinbar og/el. frugt	Proteinbar og/el. frugt	Proteinbar og/el. frugt	Proteinbar og/el. frugt	Proteinbar og/el. frugt	Proteinbar og/el. frugt	Frugt
Aftensmad	Ristaffel og bland selv salat	Laks i pikant	Wraps med okse-ragout og peberfrugt salsa	Vi skal ud og spise	Sort risgrød med grillede ferskner	Crispy chicken burger	Nudelsalat med bøf og gomadressing