



ANNE SØNDERGAARD  
personlig træner

## Uge 38

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Morgenmad	Barne pige i Århus	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake
Frokost	Barne pige i Århus	Rester af kylling i karry	Salat med sorte bønner, oksekød og hytteost	Frokost-salat med teriyaki kylling	Frokostsalat med rejer og æg	Frokost-salat med æg og rejer eller rester	Brunch
Mellemmåltid		Proteinbar og/el. frugt	Proteinbar og/el. frugt	Proteinbar og/el. frugt	Proteinbar og/el. frugt	Proteinbar og/el. frugt	Skyr med frugt
Aftensmad	Kylling i grøntsags-karry ala. ristaffel	Quesadillas med sorte bønner, oksekød og hytteost	Teriyaki kylling med broccoli, forårsløg, edamamebønner og ris	Tomatsuppe	Græskar risotto	Pad thai med rejer	????