



ANNE SØNDERGAARD
personlig træner

Uge 39

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Morgenmad	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake
Frokost	Rester fra lørdag	Rester af lasagne og salat	Rester af lasagne og kebab-salat	Pitabrød med tun	Rester eller frokostsalat	Rester eller rugbrød	Rester eller rugbrød
Mellemmåltid	Frugt og skyr	Proteinbar og/el. frugt	Proteinbar og/el. frugt	Proteinbar og/el. frugt	Proteinbar og/el. frugt	Proteinbar og/el. frugt	Skyr med frugt
Aftensmad	Lasagne og grønkålssalat med hokkaido og figner	Kebab-salat med falafel	Pitabrød med tunsalat	Spaghetti squash med grøntsager, kylling og ost	Svensk pølsestret	Gæstemiddag: Hel kylling, tapas eller pizza	Evt. spise ude