



ANNE SØNDERGAARD
personlig træner

Uge 40

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Morgenmad	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake
Frokost	Rester fra lørdag	Rester og frokostsalat	Rester og frokostsalat	Salat med laks rester	Rester og salat	Rester og salat	Rugbrødsmitter eller en brunch
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	Shepherd's pie	Peberfrugt taco med sorte bønner	Salat med røget laks, avocado og grapefrugt	Fyldt kyllingebryst i serranoskinke, bagte tomater og pasta	Asiatisk bowl med marineret og karamelliseret svinemørbrad	Til fødselsdag	Burger