



ANNE SØNDERGAARD
personlig træner

Uge 41

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Morgenmad	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake
Frokost	Rester fra lørdag	Rester af boller i karry	Fiskefrikadeller, rugbrød og råkost	Rester og grønkålssalat	Rester	Rugbrød og grønkålssalat	Kødsovs med æg - Huevos Rancheros
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	Boller i karry	Fiskefrikadeller med råkost og skyr-remo	Taco-pizza	Broccolisalat med kyllingeoverlår i ovnen	Klar suppe med kød- og melboller	Spaghetti bolognese	Salat med kylling og karrydressing