



ANNE SØNDERGAARD
personlig træner

Uge 42

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Morgenmad	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	Skyr med frugt
Frokost	Rester fra lørdag	Rester og frokostsalat	Rugbrød, salat og rester	Taco-rester	Rester og salat	Rester og salat	Rugbrødsmadder
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	Chili con carne	Indbagt svinemørbrad	Taco-tirsdag	Bowls med satay-kylling og peanutdressing	Rejer i rødkarry	Hos Svigerfamilien	Rester