



ANNE SØNDERGAARD
personlig træner

Uge 43

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Morgenmad	SuperShake	Skyrbolle med ost og gnavegrønt	SuperShake	Havregrød	SuperShake	SuperShake	SuperShake
Frokost	Rester fra lørdag	Grønkålssalat og hamburgerryg	Salat med æg og rejer	Rester	Rester	Rester/rugbrød eller frokostsalat	Knæk cancer arrangement
Mellemmåltid	Frugt og skyr	Proteinbar og/el. frugt	Proteinbar og/el. frugt	Proteinbar og/el. frugt	Proteinbar og/el. frugt	Kage	Skyr med frugt
Aftensmad	Kogt hamburgerryg/skinke med kogte grøntsager	Toast og gnavegrønt	Fyldt spaghetti squash med grøntsager og kylling	Karrykål med oksekød	Gullash suppe	Mexi-bowl med svinekæber	Rester