



ANNE SØNDERGAARD
personlig træner

Uge 45

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Morgenmad	Skyr med frugt	SuperShae	SuperShake	Havregrød	SuperShake	SuperShake	Skyr
Frokost	Fødselsdag	Tacosalat	Hakkebøf og salat	Frokostsalat med rejer og æg	Rugbrød eller rester	Rester eller æg og salat	Rugbrød
Mellemmåltid	Fødselsdag	Proteinbar og/el. frugt	Proteinbar og/el. frugt	Proteinbar og/el. frugt	Proteinbar og/el. frugt	Proteinbar og/el. frugt	Frugt
Aftensmad	Kebab-salat	Nudelsalat med rejer og peanutdressing	Kødboller i tomatsovs	Mortens And	Okonomiyaki	Fødselsdag	Fødselsdag