



ANNE SØNDERGAARD
personlig træner

Uge 46

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Morgenmad	Skyr med frugt	SuperShae	SuperShake	Havregrød	SuperShake	SuperShake	Skyr
Frokost	Fødselsdag	Rester af kylling i karry	Rester af kylling i karry	Frokostsalat med rejer og æg	Salat med fajita oksekød	Frokostsalat	Frokost pizza fra min kommende frokost e-bog
Mellemmåltid	SuperShake	Proteinbar og/el. frugt	Proteinbar og/el. frugt	Proteinbar og/el. frugt	Proteinbar og/el. frugt	Proteinbar og/el. frugt	Frugt
Aftensmad	Indisk kylling i karry med ris (og blomkålsris)	Kartoffel-porre suppe	Souvlaki og græsksalat	Fajita med oksekød og fladbrød	Tortilla - æggekage med kartofler	Laks og broccoli i ovnen	