



ANNE SØNDERGAARD
personlig træner

Uge 47

| | Søndag | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Morgenmad | SuperShake/ Skyr med frugt/ Æg og grønt / Havregrød | SuperShake/ Skyr med frugt/ Æg og grønt / Havregrød | SuperShake/ Skyr med frugt/ Æg og grønt / Havregrød | SuperShake/ Skyr med frugt/ Æg og grønt / Havregrød | SuperShake/ Skyr med frugt/ Æg og grønt / Havregrød | SuperShake/ Skyr med frugt/ Æg og grønt / Havregrød | SuperShake/ Skyr med frugt/ Æg og grønt / Havregrød |
| Frokost | Rester fra lørdag | Rester af kylling i karry | Rester af kylling i karry | Rester af lasagne | Rester af lasagne | Salat rester | Rester |
| Mellemmåltid | Proteinbar og/el. frugt | Proteinbar og/el. frugt | Proteinbar og/el. frugt | Proteinbar og/el. frugt | Proteinbar og/el. frugt | Proteinbar og/el. frugt | Frugt |
| Aftensmad | Kylling i karry | Kylling i karry | Lasagne | Fiskefrikadeller, råkost, rugbrød og skyr-remo | Salatbowl med falafel | Julefrokost | Finalen i Den Store Bagedyst |