



ANNE SØNDERGAARD  
personlig træner

## Uge 48

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
<b>Morgenmad</b>	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
<b>Frokost</b>	Rester fra lørdag	Rester af paprikagryde	Rester af kylling og frokostsalat	Rester af frikadeller og rødkålssalat	Rester og salat	Salat rester	Rester
<b>Mellemmåltid</b>	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
<b>Aftensmad</b>	Paprikagryde med kalkun og (blomkåls) ris	Kylling og rodfrugter i ovnen	Frikadeller og rødkålssalat	Gratineret gnocchi med oksekød	Bygotto med grønkål og hytteost	Braiseret svinekæber	Pizza