



ANNE SØNDERGAARD  
personlig træner

## Uge 49

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Morgenmad	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake/ Skyr med frugt/ Pandekager	SuperShake	SuperShake	SuperShake
Frokost	Rester fra lørdag eller surdejsbrød	Rester af mexi bowl	Rester af salatbowl	Rester af salatbowl	Rugbrød med fiskefrikadeller	Salat og gnocchi 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	Mexi bowl med hokkaido og taco-oksekød	Salatbowl med falafel	Bygotto med grønkål og hytteost	Fiskefrikadeller, råkost, rugbrød og skyr-remo	Gratineret gnocchi med oksekød	Æggekage	Julefrokost