



ANNE SØNDERGAARD
personlig træner

Uge 50

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Morgenmad	Skyr med frugt og evt. ostemad	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake
Frokost	SuperShake	Kylling i karry	Kylling i karry	Mexibowl	Grønkålssalat med æg og rejer	Rugbrød og frikadeller	Frokost salat
Mellemmåltid	Proteinbar og/el. frugt	Proteinbar og/el. frugt	Proteinbar og/el. frugt	Proteinbar og/el. frugt	Proteinbar og/el. frugt	Julehygge i UP	Frugt
Aftensmad	Kylling i karry til to dage	Kylling i karry	Mexibowl med oksekød og hokkido	Grønkålssalat med æg og rejer	Frikadeller og hjemmelavet kødkål	Salatbowl med rester	Julebord med kalkun