



ANNE SØNDERGAARD  
personlig træner

## Uge 28

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Morgenmad	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	Sommerferie - Brunch
Frokost	Salat med rester af kylling og aubergine bruschetta	Tærte og gnavegrønt	Frokostsalat med rester af tunsalat og æg	Salat med kylling, bacon og karrydressing	Rugbrød med æg og gnavegrønt	Rejemad	Sommerferie
Mellemmåltid	Frugt	Proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Proteinbar	Proteinbar og frugt	Frugt og proteinbar	En is
Aftensmad	Broccolitærte og en grøn salat	Tunsalat med kapers, salat, æg og rugbrød	Taco pizza	I byen	Clubsandwich med kylling, kalkunbacon og karrydressing	Sommerferie	Sommerferie