

## Fazulové lusky na cesnaku so strúhaným syrom alebo vajíčkom

Fazulové lusky používam mrazené, dostať ich kúpiť v bežnom potravinovom reťazci. Do vriacej vody nasypem 400g luskov a varím asi 10minut. Kto chce a má rád nech si kludne vodu osolí. Keď sú uvarené ich scedím. Nachystám si druhý hrniec, kde si na osolenom olivovom oleji osmažím na tenko pokrájaný cesnak, na prúžky. Osmažím ho do zlata a pridám cca 0,5-1 čajovú lyžičku škorice. Dám preč zo droja tepla a do tejto zmesy primiešam zcedené lusky. Podávame na taner. Posypeme tvrdým syrom (je jedno aký druh, podľa chuti) alebo pridám k luskom na tvrdo uvarené vajíčko pokrájané na kocky.

Tento recept mám prevzatý z jednej knihy o stravovaní.



Jedálniček:

Raňajky:

200 g bieleho jogurtu (Kunín-Selský jogurt)- 131,93 kcal, 553 KJ

2 hrste (cca 100g) Ovesné vločky Clever – 373,52 kcal, 1562,84 KJ

Espresso bez mlieka bez cukru – 7g kávy a max 80ml množstvo vody- 1,52 kcal, 6,4 KJ

0,5l čaju bylinkového- 0 kcal, 0 KJ

Desiata:

4 mandarinky- cca 0,394 g – 169,6564 kcal, 709,791 KJ

0,5l vody- 0kcal, 0 KJ

0,5l pomarančového džúsu Pfanner – 221,075 kcal, 925 KJ

Obed:

100g Clever vřetena bezvaječné cestoviny – 372,12 kcal, 1557 KJ

Hellmann's kečup extra ostrý (cca 20g) – 21,51 kcal, 90 KJ

1 lyžička = 3g drtené oregano – 11,06 kcal, 46,26 KJ

0,5l bylinkového čaju – 0 kcal, 0 KJ

Olovrant:

1 banánik v čokoláde Orion – 173,76 kcal, 727,02 KJ

0,5 l bylinkového čaju – 0 kcal, 0 KJ

0,5 l pomarančového džúsu Pfanner – 221,075 kcal, 925 KJ

Večera:

250g Sáčková polievka Vitana knedlíčková jätrová, bez palmového oleja – 858,09 kcal, 3590,35 KJ

0,5l bylinkového čaju- 0 kcal, 0 KJ

+ na noc si vždy položím na stolík k posteli 0,5l čistej vody a to za noc vypijem- 0 kcal, 0 KJ