

1 à 2 glas rums kallt vatten på fastande mage.

Bröd: sammalet rågröd, torrt eller mjukt, men ej nybakadt. Hvetegröd behöfver ej undvikas, men det förra bör vara hufvudsaken.

Vid hvarje måltid bör dessutom förtäras något af följande födoämnen, som verka afförande.

Frukt af alla slag, (utom blåbär), såväl rå som i form af kömpott eller fruktsoppor.

Grönsaker i riklig mängd.

Grahamsbröd, grahamsvälling, honung, marmelad, mesost, messmör, mjölksocker i välling eller upplöst i varmt vatten (1 matsked i vatten efter hvarje måltid), surmjölk.

Som sista måltid på kvällen ett äpple eller ett par fikon eller (om detta ej föredrages på grund af gasbildning) någon kömpott — men ej tillsammans med annan föda, enär det då är mindre verksamt.

Ur KB:s samlingar

Digitaliserad år 2021



National Library
of Sweden



1 à 2 glas rums kallt vatten på fastande mage.

Bröd: sammalet rågröd, torrt eller mjukt, men ej nybakadt. Hvetegröd behöfver ej undvikas, men det förra bör vara hufvudsaken.

Vid hvarje måltid bör dessutom förtäras något af följande födoämnen, som verka afförande.

Frukt af alla slag, (utom blåbär), såväl rå som i form af kömpott eller fruktsoppor.

Grönsaker i riklig mängd.

Grahamsbröd, grahamsvälling, honung, marmelad, mesost, messmör, mjölksocker i välling eller upplöst i varmt vatten (1 matsked i vatten efter hvarje måltid), surmjölk.

Som sista måltid på kvällen ett äpple eller ett par fikon eller (om detta ej föredrages på grund af gasbildning) någon kömpott — men ej tillsammans med annan föda, enär det då är mindre verksamt.



The first number of the series is
 the number of the first number
 of the series. The second number
 is the number of the second number
 of the series. The third number
 is the number of the third number
 of the series. The fourth number
 is the number of the fourth number
 of the series. The fifth number
 is the number of the fifth number
 of the series. The sixth number
 is the number of the sixth number
 of the series. The seventh number
 is the number of the seventh number
 of the series. The eighth number
 is the number of the eighth number
 of the series. The ninth number
 is the number of the ninth number
 of the series. The tenth number
 is the number of the tenth number
 of the series.

