Viktigast: finfördela födan på tallriken och tugga den väl!
Ät måttligt med kött!
Undvik stora måltider; ät i stället oftare!

LÄMPLIG FÖDA:

Torrt bröd af hvete eller råg, rostadt eller minst 2 dagar gammalt hvetebröd, skorpor, kex, rån, småbröd.
Smör, ägg, äggrätter, kallskuret kött.
Fisk (ej lax, ål, makrill) kokt, stufvad eller stekt.
Köttet bör vara malet (färs), skrapadt eller hackadt (fläsk, saltadt kött, gås, anka undvikas). Kalfbräss, kalfhjärna.
Potatis i form af mos (eller pressad med gaffeln), makaroner, spenat, morötter (stufvade eller förvällda), sockerrötter, färska gröna ärter, sparrisknopp, kronärtskocka, blomkål (blommorna).
Buljong, köttsoppa, puréer, saftsoppa, nyponsoppa.
Puddingar af alla slag dels som hufvudrätt (med kött eller fisk uti), blodpudding, dels som efterrätt (sago-, ris-, mannagryn, tapioka, majzena, brulé), omelett, soufflé, plättar,

Undvik: Rå frukt. Rå grönsaker samt grofre (äfven om kokta) såsom kål, brysselkål, turska bönor.
Skarpa kryddor; senap, ingefära, pepparot.
Peppar tillåten i små mängder, salt efter behag.

NORRMALMS TRYCKERI DÖBELNGS 29 STOCKHOLM

Viktigast: finfördela födan på tallriken och tugga den väl!
Ät måttligt med kött!
Undvik stora måltider; ät i stället oftare!

LÄMPLIG FÖDA:

Torrt bröd af hvete eller råg, rostadt eller minst 2 dagar gammalt hvetebröd, skorpor, kex, rån, småbröd.
Smör, ägg, äggrätter, kallskuret kött.
Fisk (ej lax, ål, makrill) kokt, stufvad eller stekt.
Köttet bör vara malet (färs), skrapadt eller hackadt (fläsk, saltadt kött, gås, anka undvikas). Kalfbräss, kalfhjärna.
Potatis i form af mos (eller pressad med gaffeln), makaroner, spenat, morötter (stufvade eller förvällda), sockerrötter, färska gröna ärter, sparrisknopp, kronärtskocka, blomkål (blommorna).
Buljong, köttsoppa, puréer, saftsoppa, nyponsoppa.
Puddingar af alla slag dels som hufvudrätt (med kött eller fisk uti), blodpudding, dels som efterrätt (sago-, ris-, mannagryn, tapioka, majzena, brulé), omelett, soufflé, plättar, saftkräm, äppleris, lätta tårtor.
Kompott af äpple, päron, persika, aprikos, katrinplommon, rabarber. Sylt, marmelad, gelé.
Gröt, välling (hafre-, manna-, tapioka etc.)
Mjölk, filbunke, små mängder öl eller vin.
Kaffe: en liten kopp dagligen tillåtes.

Undvik: Rå frukt. Råa grönsaker samt gröfre (äfven om kokta) såsom kål, brysselkål, turska bönor.
Skarpa kryddor; senap, ingefära, pepparot.
Peppar tillåten i små mängder, salt efter behag.

NORRMALMS TRYCKERI
DÖBELNS 29 STOCKHOLM