

# Kokkonst utan år - samling av trycksaker - 11

*Vardagstryck*



National Library  
of Sweden

1 à 2 glas rumskallt vatten på fastande mage.

Bröd: sammalet rågbröd, torrt eller mjukt, men ej nybakadt. Hvetebröd 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.





I have thought of you in the  
last summer when I was in  
of my heart, I thought of you  
when I was in the city of  
I have thought of you in the  
of my heart, I thought of you  
when I was in the city of  
I have thought of you in the  
of my heart, I thought of you  
when I was in the city of

God bless you, I think of you  
when I am in the city of  
I have thought of you in the  
of my heart, I thought of you  
when I was in the city of  
I have thought of you in the  
of my heart, I thought of you  
when I was in the city of  
I have thought of you in the  
of my heart, I thought of you  
when I was in the city of

