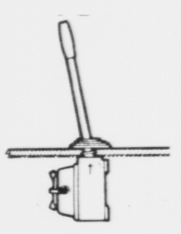


PIASTIMO

Hondlensi-
pumpur



Handlensvirk
Flora
postboks 1117
2800 Tórshavn

KJARTAN
DALSGAARD

**TRIGGUR
UMBODS
SOA**

Handlensvirk
TLF 15222

**MYNT-
VASK**

Jónas
Broncksgøta 34

Opið allar dagar
kl. 7-21
Sunnudag stongt.

Fylg við,
hvat hendir
— les
SOSIALIN

LYDEX

ÚTSTOYT

til flestu bílar
á goymslu



LYDEX

Minst líka gott
sum originalt

Andreas M. Andreasen
Bøgøta 16, tlf. 13816

Royktur fiskur

Laksur, ælabogasil, hýsa, toskur,
svartkalvi.
Heil fløk, kubbar og skivað.
Royn henda vælsmakkandi døg-
urða- og viðskeramat.

L/F Føroya Fiskasøla

FJARÐA-HÚS

MINNIST TIL!

ATLAS hevur sertilboð
uppá frystiboksir
2 ára garanti og botnprisir!!

ATLAS-BÚÐIN Tlf. 14477 - Tórshavn



**PF SKIPAFELAGIÐ
FØROYAR**

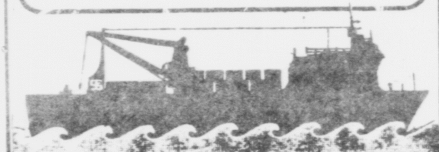
LÓMUR fermir til Føroya

í Danmark:

Hirtshals	mánadag	12.12
Ålborg	týsdag	13.12
Fredericia	mikudag	14.12
Keypmannahavn	hósdag	15.12

í Sveríki:

Lysekil	fríggjadag	16.12
---------	------------	-------



ÁRSINS JÓLABINGO

á Hotel Føroyum

sunnudagin t. 11/12-83 kl. 16.00

HØVUÐSVINNINGUR: 6.000.-

kontant og skattafrítt

Uttanlandaferðir

4 kontantvinningar á 499.-

Ræst krov

Kjöt

Olja v.m.

Plátur: 25.-

Lutaseðlar á 5.-

ÁHUGAFELAGIÐ HJÁ B36

FIBER TRIM

NÝTT BREYÐ FRÁ FRANTS

Trevja, tað sum á danskum nevnist »fiber«, eru grovir part-
ar í matvørum, einamest í kornvørum, men eisini í grønmeti
og frukt.

Trevjur kunnu fáast sum tablettir, men tær eru dýrar. Bilig-
astu trevjurnar fært tú í breyði og einamest í teim grovaru
breyðsløgunum. Fullkórnsrugbreyð og Skipsbreyð geva
tær til dæmis 10-12 gram av trevjum fyri hvørji 100 gram
av breyði. Í grovari breyði fært tú eisini virðismikil minirallir
og vitaminir í líkaminum tørvur.

Tað er umráðandi fyri sodning-
ina at tú hvønn dag fært nóg
mikið av trevjum,
eisini tær ið fáast í
breyði.

6-8 flisar av grov-
um breyði hvønn
dag, nøktar tín
tørv.



Trevjuinnihald í ymskum
breyðum:

	pr. 100 gram
Fiber Trim breyð	16 g
Skipsbreyð	12 g
Fullkórnsrugbreyð	10 g
Heimabakað rugbreyð	9 g
Franskubreyð	5 g

FRANTS RESTORFF P/F