
GÓÐUR VIÐSKERI

Fiskur er ein tann besta proteinkelda.
 Í rogni er upp aftur meira protein enn í fiski.
 Rognið frá **KOVANUM** hevur nevniliga
 eitt proteininnihald upp á 17%.
 Protein er skapandi tilfarið í kroppinum. — Tað skapar
 nýggjar kyknur og endurnýggjar tær gomlu.
 Ökkum nýtist at eta protein dagliga.
 Rogn hevur lítið feitt, bert 5%. Um onki annað feitt verður
 nýtt í matgerðini, er rogn rættur klænkikostur.
 Rogn hevur umleið 5% kolhydrat og umleið 69% vatn.
 Í rogni finnast A-vitaminir, D-vitaminir og nakrar B-vitaminir.
 Eisini eru minerelevni í rogni — tey eru:
 kalsium, jarn og jod.
 Alt hetta vísir á, at rogn er dygdargóður matur,
 ið vit áttu at nýtt meira.

- Styðið føroyska framleiðslu! —
- Nýtið rogn framleidd av Kovanum

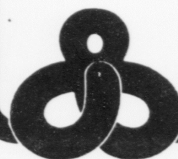


MJÓLKASJOKULÁTA VIÐ NØTUM OG ROSINUM



*Vil tú hava
tað besta - keyp*

Freia



frants restorff

Bólkar (10 ferðandi ella fleiri) kunnu keypa ferðaseðil
við sama avsláttir sum 10-ferðakort.

Biðið verður um, at sagt verður frá frammanundan,
so møguligur eykabussur kann setast inn í góðari tíð.

BYGDALEIÐIR

SAMFERÐSLUSKRIVSTOVAN

R. C. Effersøesgøta 1 - Tlf. 14366 - FR-100 Tórshavn