

Item die menschen die gesinck sein die haben die moegen
 yessen fauen und vor essen totten Nach essen linter
 vor dem abent essen sich Auf solt du wissen das
 alle die andern die das igant zu dem fauicht die
 man man claffen nach dem essen Aber die andern
 die wenn sie man meyster lassen und alle andern
 die die die fuß nach essen
 fuffie nach stet gestriben von der Regierung der
 menschen was sie sich mit essen und trincken
 schlaffen was sie und in allen sachen fuffie schlaffen

Von demessen

Werd von dem essen das meyst ist das man
 oder miden sol/dan oder essen und oder trincken
 und magt das aller meyst das man zuinck ist
 der geangren und die zart und luffigist wenn
 der magt vor bald teg von einem gericht wie
 gut es ist man meyst sich in oberfullen vom
 manigerley spitz magt den magen darby man
 zu essen dan er werden magt Anflist es
 so ein andres so der spitz zuinck kummt in den
 magen so kummt es in zween weg. Das die
 tönung und die spitz der nature gefindert wird
 mit dem recht von man zu lang ist so muß
 man trincken So findert man den magen an
 der tönung gleich als von man schtet kalz waser
 in einem frotten lafen gefindert man die wech
 zu dem andern male vor die nature gefindert