આ તો વળી ભૂલાતું હશે.....

ચોમાસે અજમો, લસણ ભલા
પણ, બારે માસ ત્રિફલા ભલા.

ખાય જે બાજરી ના રોટલા અને મૂળા ના પાન,
શાકાઆહારને લીધે , તે ઘરડા પણ થાય જવાન.

રોટલા, કઠોળ અને ભાજી, — તે ખાનારની તબીઅત તાજી,
મૂળો, મોગરી, ગાજર ને બોર, જે ખાય રાતે તે રહે ન રાજી.

હિંગ, મરચું અને આમલી, સોપારી અને તેલ,
શોખ હોય તો પણ, સ્વાસ્થ્ય માટે પાંચે વસ્તુ મેલ.

આદુ રસ ને મધ મેળવી, ચાટે જો પરમ ચતુર,
શ્વાસ, શરદી, અને વેદના, ભાગે તેના જરૂર.

ખાંડ, મીઠું અને સોડા, એ ત્રણ સફેદ ઝેર કહેવાય,
નિત ખાવા-પીવામાં એ વિવેકબુદ્ધિથી જ વપરાય.

ફણગાવેલા કઠોળ જે ખાય, તે લાંબો, પોહળો અને તગડો થાય
દૂધ-સાકર, એલચી, વરીયાળી અને દ્રાક્ષ, એ ગાનારા સૌ ખાય

લીંબુ કહે: હું ગોળ ગોળ, ભલે રસ છે મારો ખાટો,
સેવન કરો જો મારું તો, પિત્ત ને મારું હું લાતો.

ચણો કહે: હું ખરબચડો, પીળો પીળો રંગ જણાય,
ચણા દાળ ને ગોળ જે ખાય, તે ઘોડા જેવો થાય.