

BACON 1862 6 Edward II
Metingham muniments of title

Metingham 231 Seal lost

Metingham Saturday after Conception B. M. V. 6 Ed. II
9 Dec

Robt. de Barsham

Walter de Caam
Michael Carew
Thos. Carable

Roger de Holck

Jno. de Ilketishale D. kt.

P. Metingham

Michael de Guernedone

1. John de Sekford of Ilketishale
(Adam Scaldyng)
Simon de Strete

2. Richard Wragg of Beccles
Henry de Wellingtone
Robert Warlock

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W

Scilicet presantes et futuri. qd^r Ego Iohannes de Delford de Hertfordie concessi sedi. et hanc presenti carta mea consummavi
 Ricardus Vrung de Bectes pro quadam omnia peccante quod michi debet. Duos sollicitos annui redditus ac p*annum* in angliam
 quos perapere solebam de Adam Salway per annum pro terris et tenementis suis. et eadem quicquid habui vel habere potui
 in p*anno* M*c*. terris et tenementis suis tam in domino. quod in dominico abbey collo ietenimento. Habendo et tenendo p*annum*
 redditum ac variis idem. estatim omni aliis pertinentiis et p*annum*. que ab dominio illorum tenentoribus etenim redditus parti
 nent. eadem Ricardus. et heredibus suis et eorum assignatis libere et quiete de capite etio fidei illius per diuina inde debita
 et iusticia sua. Et Ego predictus Iohannes et heredes moi successaribus p*annum* redditum ac omniis suis pertinentiis
 et diuini eti*p*rocesso Ricardus. et heribz suis et eorum assignatis quiete sua. In cuius rei testimonio hinc charta
 sigillata mea apposui. Testibus. dno Jacobo de Hertford et aliis. Henr^e de Wellington et alio se Westm^{an}.
 Ricardus de Walsle. Walter de Cadam. auch carpenter. Simone de Prete. archi de Oldenebone et alio. Ver
 plectus. Clasur etiabile. et eius. Date apud angliam die Calvi p*ro*p*ro* post festi conceptionis be marie
 anno regni Regis Edwardi. fit Ego Edwardus. Rex.

información que hasta ahora no se ha hecho disponible en el mundo de la medicina y nutrición. La
información que se ha obtenido muestra resultados más bien favorables para la salud en general, ya que el aumento
de la ingesta de frutas y vegetales es una recomendación que todos los expertos incluyen en sus dietas recomendadas.
Sin embargo, es importante recordar que aunque las frutas y vegetales son beneficiosos para la salud, no
deben ser consumidos en exceso, ya que pueden contribuir a la obesidad si se consumen en grandes cantidades. Es importante
recordar que las frutas y vegetales deben ser consumidos en su forma natural, ya que los procesos de elaboración
pueden quitar nutrientes y aumentar el contenido de azúcar.

Referencias

Carter, J. S. de Gómez, & R. Pérez
de la Torre. (2018). *Frutas y vegetales: beneficios para la salud*. Madrid: Ediciones SM.

