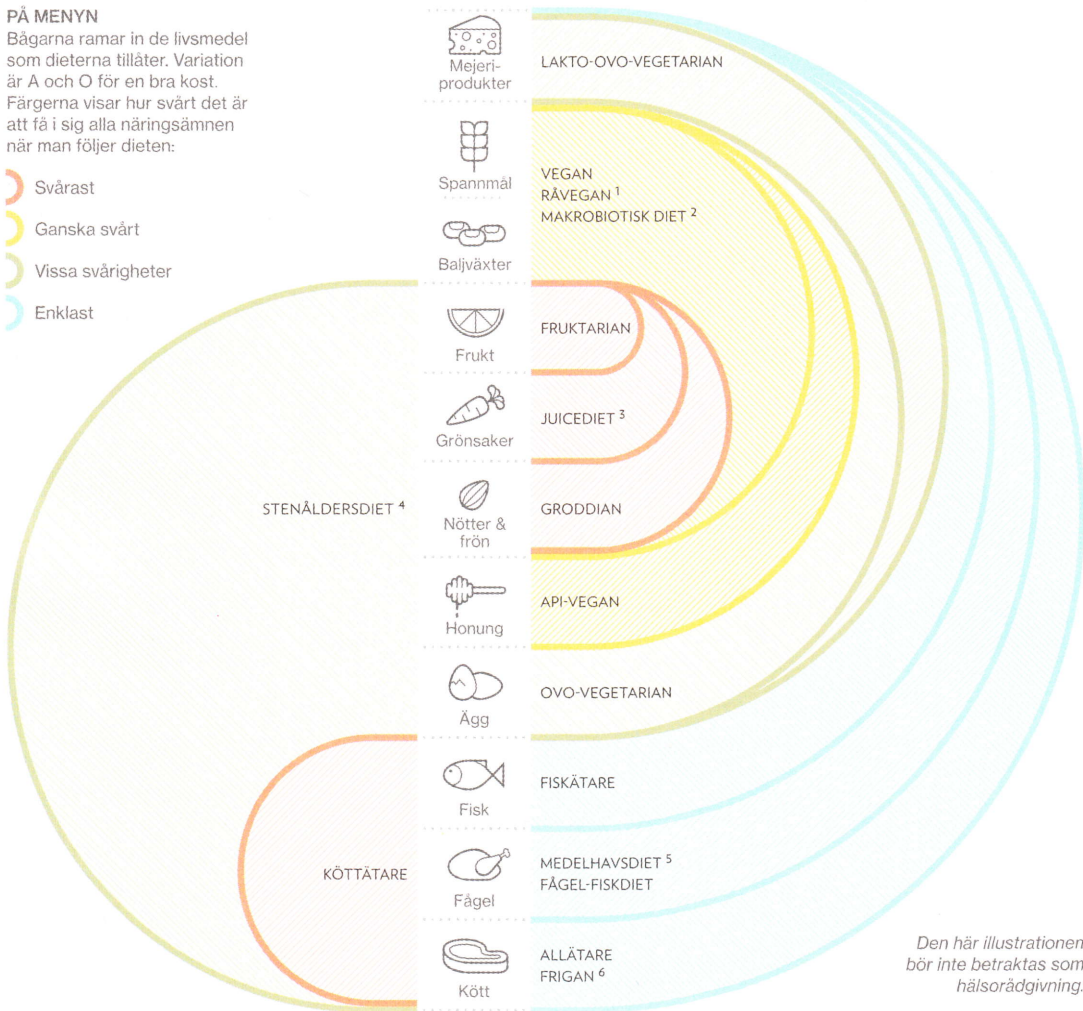


## PÅ MENYN

Bågarna ramar in de livsmedel som dieterna tillåter. Variation är A och O för en bra kost.

Färgerna visar hur svårt det är att få i sig alla näringsämnen när man följer dieten:

- Svårast
- Ganska svårt
- Vissa svårigheter
- Enklast



Den här illustrationen  
bör inte betraktas som  
hälsorådgivning.

ALBERTO LUCAS LÓPEZ, NGM; MICHELLE HARRIS.

KÄLLOR: JENNIFER BRUNING, ACADEMY OF NUTRITION AND DIETETICS; JENNIFER NELSON, MAYO CLINIC

(1) RÅVEGANISM KOMBINERAR VEGANISM (ICKE-ANIMALISK MAT) OCH RAW FOOD (LIVSMEDEL TILLAGADE ANTINGEN VID ELLER UNDER 48 GRADER CELSIUS) (2) VISSA SOM FÖLJER EN MAKROBIOTISK DIET ÄTER SMÅ MÄNGDER FISK OCH SKALDJUR. (3) DET FINNS MÅNGA VARIANTER AV DIETER MED ICKE-ANIMALISKA LIVSMEDEL I GRUPPERNA FRUKTARIAN, JUICEDIET OCH GRODDIAN. (4) STENÅLDERSDIETEN ÄR INRIKTAD PÅ DE LIVSMEDEL SOM VAR TILLGÅNGIGA FÖR JÄGAR- OCH SAMLARSAMHÄLLENAS MÄNNISKOR FÖR ÖVER TIO TUSEN ÅR SEDAN. (5) DEN SOM FÖLJER MEDELHAVSDIETEN ÄTER RÖTT KÖTT EMELLANÄT. (6) FRIGANER ÄTER TILLVÄRTAGEN SLÄNGD MAT SOM EN DEL AV EN FILOSOFI SOM MOTSÄTTER SIG KONSUMISM. UTMANINGEN HÄR LIGGER I ATT FÅ VARIATION I DE LIVSMEDEL SOM FRIGANEN KOMMER ÖVER.