

## Varianter av vegetarisk kost

Typ av kost	Innehåll (samtliga kosten saknar kött, fisk eller fågel)	Begränsat innehåll av	Saknar innehåll av
Vegan	Innehåller inte ägg och mejeriprodukter. Honung kan också uteslutas.	Järn, kalcium, zink, selen	Vitamin B12, vitamin D, hem-järn, jod, n-3 fettsyror, DHA, EPA
Rå vegan	Baserad på grönsaker, frukt, nötter och frön, baljväxter och spirade cerealier. Andelen ej tillagad mat varierar från 75 % till 100 %.	Järn, kalcium, zink, selen	Vitamin B12, Vitamin D, hem-järn, jod, n-3 fettsyror, DHA, EPA
Vegetarisk	Kan eller kan inte innehålla ägg eller mejeriprodukter		
Lakto-ovo-vegetarisk	Innehåller ägg och mejeriprodukter	Vitamin B12, n-3 fettsyror, zink, selen	DHA, EPA
Laktovegetarisk	Innehåller mejeriprodukter men inte ägg	Vitamin B12, vitamin D, hem-järn, n-3 fettsyror, zink, selen	DHA, EPA
Ovo-vegetarisk	Innehåller ägg och äggprodukter men inte mejeriprodukter	Vitamin B12, n-3 fettsyror, zink, selen	DHA, EPA

*DHA: dokosaheksaensyra, EPA: eikosapentaensyra*