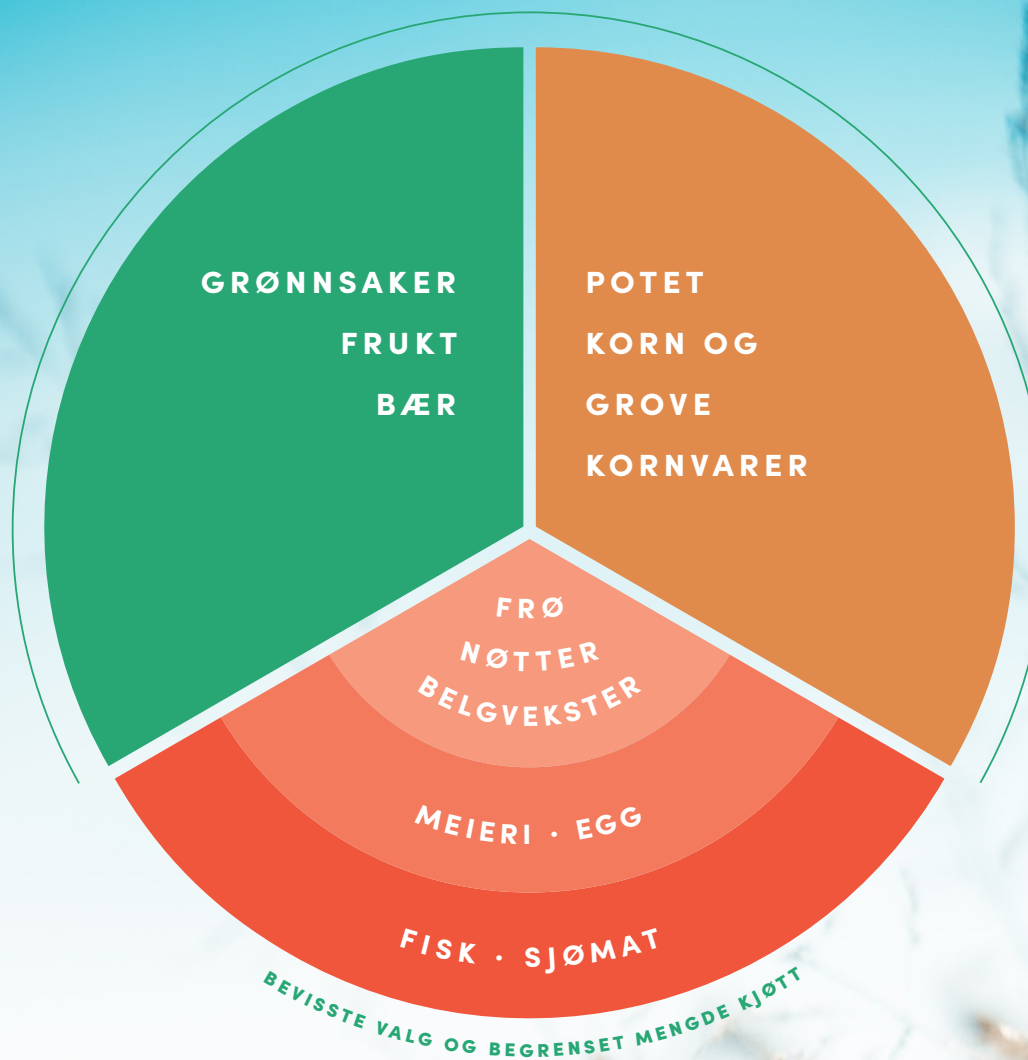


FULLVERDIGE MÅLTIDER
INNEHOLDER NOE FRA
HVER AV DE TRE DELENE
AV TALLERKENEN.

TALLERKENEN VISER
HVORDAN MAN
LAGER VEGANSKE
OG VEGETARISKE
MÅLTIDER. DEN RØDE
DELEN I BUNNEN
ER GRADERT, SLIK
AT DEN INNERSTE
DELEN ER VEGANSK,
DEN MIDTERSTE ER
VEGETARISK OG DEN
YTTERSTE INKLUDERER
ALLE MATVARER.



BEGRENSET
MENGDE
METTET
FETT, SALT
OG SUKKER