

Table S1. Differences in mineral content

SODIUM	MFD	FFD	BD	RD	LOV	VEGAN	PV
MFD	-	0.1758	0.3203	< 0.0001	0.1795	0.2795	0.1918
FFD	0.1758	-	0.7145	< 0.0001	0.9907	0.0167	0.9604
BD	0.3203	0.7145	-	< 0.0001	0.7232	0.0404	0.7518
RD	< 0.0001	< 0.0001	< 0.0001	-	< 0.0001	< 0.0001	< 0.0001
LOV	0.1795	0.9907	0.7232	< 0.0001	-	0.0172	0.9698
VEGAN	0.2795	0.0167	0.0404	< 0.0001	0.0172	-	0.0189
PV	0.1918	0.9604	0.7518	< 0.0001	0.9698	0.0189	-
POTASSIUM	MFD	FFD	BD	RD	LOV	VEGAN	PV
MFD	-	0.7795	0.8219	< 0.0001	0.3288	0.8530	0.3546
FFD	0.7795	-	0.6138	< 0.0001	0.4846	0.6420	0.5171
BD	0.8219	0.6138	-	< 0.0001	0.2307	0.9682	0.2509
RD	< 0.0001	< 0.0001	< 0.0001	-	< 0.0001	< 0.0001	< 0.0001
LOV	0.3288	0.4846	0.2307	< 0.0001	-	0.2463	0.9591
VEGAN	0.8530	0.6420	0.9682	< 0.0001	0.2463	-	0.2675
PV	0.3546	0.5171	0.2509	< 0.0001	0.9591	0.2675	-
CALCIUM	MFD	FFD	BD	RD	LOV	VEGAN	PV
MFD	-	< 0.0001	< 0.0001	0.9349	< 0.0001	0.1227	< 0.0001
FFD	< 0.0001	-	0.2687	< 0.0001	0.4228	< 0.0001	0.4361
BD	< 0.0001	0.2687	-	< 0.0001	0.0590	< 0.0001	0.0621
RD	0.9349	< 0.0001	< 0.0001	-	< 0.0001	0.1046	< 0.0001
LOV	< 0.0001	0.4228	0.0590	< 0.0001	-	< 0.0001	0.9816
VEGAN	0.1227	< 0.0001	< 0.0001	0.1046	< 0.0001	-	< 0.0001
PV	< 0.0001	0.4361	0.0621	< 0.0001	0.9816	< 0.0001	-
PHOSPHORUS	MFD	FFD	BD	RD	LOV	VEGAN	PV
MFD	-	0.0100	0.0128	< 0.0001	0.0284	0.4192	0.0284
FFD	0.0100	-	0.9273	< 0.0001	0.6814	0.0009	0.6814
BD	0.0128	0.9273	-	< 0.0001	0.7494	0.0013	0.7494
RD	< 0.0001	< 0.0001	< 0.0001	-	< 0.0001	< 0.0001	< 0.0001
LOV	0.0284	0.6814	0.7494	< 0.0001	-	0.0033	>0.9999
VEGAN	0.4192	0.0009	0.0013	< 0.0001	0.0033	-	0.0033
PV	0.0284	0.6814	0.7494	< 0.0001	>0.9999	0.0033	-
MAGNESIUM	MFD	FFD	BD	RD	LOV	VEGAN	PV
MFD	-	0.0734	0.0937	< 0.0001	0.0143	0.2977	0.0444
FFD	0.0734	-	0.9061	< 0.0001	0.4880	0.0056	0.8187
BD	0.0937	0.9061	-	< 0.0001	0.4175	0.0077	0.7285
RD	< 0.0001	< 0.0001	< 0.0001	-	< 0.0001	< 0.0001	< 0.0001
LOV	0.0143	0.4880	0.4175	< 0.0001	-	0.0007	0.6418
VEGAN	0.2977	0.0056	0.0077	< 0.0001	0.0007	-	0.0029
PV	0.0444	0.8187	0.7285	< 0.0001	0.6418	0.0029	-
IRON	MFD	FFD	BD	RD	LOV	VEGAN	PV
MFD	-	0.0009	0.0014	< 0.0001	0.0044	0.0484	0.0009
FFD	0.0009	-	0.8963	< 0.0001	0.6043	< 0.0001	0.9778
BD	0.0014	0.8963	-	< 0.0001	0.6979	< 0.0001	0.8743
RD	< 0.0001	< 0.0001	< 0.0001	-	< 0.0001	< 0.0001	< 0.0001
LOV	0.0044	0.6043	0.6979	< 0.0001	-	< 0.0001	0.5851
VEGAN	0.0484	< 0.0001	< 0.0001	< 0.0001	< 0.0001	-	< 0.0001

PV	0.0009	0.9778	0.8743	<0.0001	0.5851	<0.0001	-
ZINC	MFD	FFD	BD	RD	LOV	VEGAN	PV
MFD	-	0.2353	0.4921	0.0357	0.2599	0.5072	0.3442
FFD	0.2353	-	0.6136	0.0014	0.9512	0.5971	0.8070
BD	0.4921	0.6136	-	0.0061	0.6572	0.9810	0.7942
RD	0.0357	0.0014	0.0061	-	0.0017	0.0065	0.0029
LOV	0.2599	0.9512	0.6572	0.0017	-	0.6401	0.8546
VEGAN	0.5072	0.5971	0.9810	0.0065	0.6401	-	0.7759
PV	0.3442	0.8070	0.7942	0.0029	0.8546	0.7759	-
COPPER	MFD	FFD	BD	RD	LOV	VEGAN	PV
MFD	-	0.0466	0.0383	<0.0001	0.0359	0.0766	0.0738
FFD	0.0466	-	0.9314	<0.0001	0.9090	0.0003	0.8330
BD	0.0383	0.9314	-	<0.0001	0.9775	0.0002	0.7666
RD	<0.0001	<0.0001	<0.0001	-	<0.0001	<0.0001	<0.0001
LOV	0.0359	0.9090	0.9775	<0.0001	-	0.0002	0.7452
VEGAN	0.0766	0.0003	0.0002	<0.0001	0.0002	-	0.0006
PV	0.0738	0.8330	0.7666	<0.0001	0.7452	0.0006	-
MANGANESE	MFD	FFD	BD	RD	LOV	VEGAN	PV
MFD	-	0.2735	0.1858	<0.0001	0.2128	0.1402	0.2799
FFD	0.2735	-	0.8166	<0.0001	0.8780	0.0116	0.9882
BD	0.1858	0.8166	-	<0.0001	0.9374	0.0062	0.8051
RD	<0.0001	<0.0001	<0.0001	-	<0.0001	<0.0001	<0.0001
LOV	0.2128	0.8780	0.9374	<0.0001	-	0.0077	0.8664
VEGAN	0.1402	0.0116	0.0062	<0.0001	0.0077	-	0.0121
PV	0.2799	0.9882	0.8051	<0.0001	0.8664	0.0121	-
IODINE	MFD	FFD	BD	RD	LOV	VEGAN	PV
MFD	-	0.1976	0.6870	0.0510	0.0440	0.0083	0.0583
FFD	0.1976	-	0.3729	0.0016	0.4543	0.1590	0.5333
BD	0.6870	0.3729	-	0.0197	0.1038	0.0234	0.1326
RD	0.0510	0.0016	0.0197	-	0.0001	<0.0001	0.0002
LOV	0.0440	0.4543	0.1038	0.0001	-	0.5038	0.8997
VEGAN	0.0083	0.1590	0.0234	<0.0001	0.5038	-	0.4274
PV	0.0583	0.5333	0.1326	0.0002	0.8997	0.4274	-

Table S2. The presence of statistically significant differences in the content of vitamins between the diets

VIT.A	MFD	FFD	BD	RD	LOV	VEGAN	PV
MFD	-	0.6902	0.6224	0.0687	0.5298	0.7474	0.7684
FFD	0.6902	-	0.9250	0.0278	0.8178	0.4718	0.9170
BD	0.6224	0.9250	-	0.0221	0.8916	0.4162	0.8482
RD	0.0687	0.0278	0.0221	-	0.0157	0.1313	0.0356
LOV	0.5298	0.8178	0.8916	0.0157	-	0.3431	0.7380
VEGAN	0.7474	0.4718	0.4162	0.1313	0.3431	-	0.5380
PV	0.7684	0.9170	0.8482	0.0356	0.7380	0.5380	-
RETINOL	MFD	FFD	BD	RD	LOV	VEGAN	PV
MFD	-	0.1586	0.1634	<0.0001	0.0077	0.2129	0.0552
FFD	0.1586	-	0.9867	<0.0001	0.1888	0.0093	0.6005

BD	0.1634	0.9867	-	<0.0001	0.1834	0.0097	0.5890
RD	<0.0001	<0.0001	<0.0001	-	0.0002	<0.0001	<0.0001
LOV	0.0077	0.1888	0.1834	0.0002	-	0.0002	0.4255
VEGAN	0.2129	0.0093	0.0097	<0.0001	0.0002	-	0.0021
PV	0.0552	0.6005	0.5890	<0.0001	0.4255	0.0021	-
BETA-CAROTEN E	MFD	FFD	BD	RD	LOV	VEGAN	PV
MFD	-	0.8709	0.7916	0.0006	0.9690	0.9996	0.9290
FFD	0.8709	-	0.9189	0.0003	0.9016	0.8705	0.7935
BD	0.7916	0.9189	-	0.0002	0.8217	0.7912	0.7163
RD	0.0006	0.0003	0.0002	-	0.0005	0.0006	0.0008
LOV	0.9690	0.9016	0.8217	0.0005	-	0.9686	0.8901
VEGAN	0.9996	0.8705	0.7912	0.0006	0.9686	-	0.9213
PV	0.9290	0.7935	0.7163	0.0008	0.8901	0.9213	-
VIT.E	MFD	FFD	BD	RD	LOV	VEGAN	PV
MFD	-	0.0158	0.0292	<0.0001	0.0225	0.6782	0.0117
FFD	0.0158	-	0.8045	0.0011	0.8882	0.0431	0.9089
BD	0.0292	0.8045	-	0.0005	0.9147	0.0742	0.7175
RD	<0.0001	0.0011	0.0005	-	0.0007	<0.0001	0.0016
LOV	0.0225	0.8882	0.9147	0.0007	-	0.0590	0.7988
VEGAN	0.6782	0.0431	0.0742	<0.0001	0.0590	-	0.0331
PV	0.0117	0.9089	0.7175	0.0016	0.7988	0.0331	-
THIAMIN	MFD	FFD	BD	RD	LOV	VEGAN	PV
MFD	-	0.1775	0.2413	0.0470	0.0485	0.5150	0.0650
FFD	0.1775	-	0.8570	0.5105	0.5193	0.0478	0.6090
BD	0.2413	0.8570	-	0.4025	0.4102	0.0708	0.4896
RD	0.0470	0.5105	0.4025	-	0.9891	0.0094	0.8830
LOV	0.0485	0.5193	0.4102	0.9891	-	0.0097	0.8938
VEGAN	0.5150	0.0478	0.0708	0.0094	0.0097	-	0.0138
PV	0.0650	0.6090	0.4896	0.8830	0.8938	0.0138	-
RIBOFLAVIN	MFD	FFD	BD	RD	LOV	VEGAN	PV
MFD	-	0.0133	0.0247	0.2294	0.0025	0.3320	0.0098
FFD	0.0133	-	0.8071	0.0004	0.5447	0.0008	0.9062
BD	0.0247	0.8071	-	0.0008	0.3963	0.0017	0.7175
RD	0.2294	0.0004	0.0008	-	<0.0001	0.8142	0.0003
LOV	0.0025	0.5447	0.3963	<0.0001	-	0.0001	0.6254
VEGAN	0.3320	0.0008	0.0017	0.8142	0.0001	-	0.0005
PV	0.0098	0.9062	0.7175	0.0003	0.6254	0.0005	-
NIACIN	MFD	FFD	BD	RD	LOV	VEGAN	PV
MFD	-	0.0419	0.4278	0.0047	<0.0001	0.0028	0.0001
FFD	0.0419	-	0.2057	0.3969	0.0403	0.3056	0.0434
BD	0.4278	0.2057	-	0.0369	0.0013	0.0241	0.0014
RD	0.0047	0.3969	0.0369	-	0.2191	0.8579	0.2314
LOV	<0.0001	0.0403	0.0013	0.2191	-	0.2925	0.9739
VEGAN	0.0028	0.3056	0.0241	0.8579	0.2925	-	0.3076
PV	0.0001	0.0434	0.0014	0.2314	0.9739	0.3076	-
VIT.B₆	MFD	FFD	BD	RD	LACTO	VEGAN	PV

MFD	-	0.1275	0.6135	<0.0001	0.0181	0.1532	0.0120
FFD	0.1275	-	0.3037	<0.0001	0.3811	0.9216	0.3007
BD	0.6135	0.3037	-	<0.0001	0.0595	0.3518	0.0416
RD	<0.0001	<0.0001	<0.0001	-	0.0005	<0.0001	0.0009
LOV	0.0181	0.3811	0.0595	0.0005	-	0.3304	0.8723
VEGAN	0.1532	0.9216	0.3518	<0.0001	0.3304	-	0.2577
PV	0.0120	0.3007	0.0416	0.0009	0.8723	0.2577	-
VIT.C	MFD	FFD	BD	RD	LOV	VEGAN	PV
MFD	-	0.7327	0.6378	<0.0001	0.4287	0.9416	0.9266
FFD	0.7327	-	0.8970	<0.0001	0.6518	0.7884	0.8029
BD	0.6378	0.8970	-	<0.0001	0.7474	0.6909	0.7048
RD	<0.0001	<0.0001	<0.0001	-	<0.0001	<0.0001	<0.0001
LOV	0.4287	0.6518	0.7474	<0.0001	-	0.4724	0.4840
VEGAN	0.9416	0.7884	0.6909	<0.0001	0.4724	-	0.9850
PV	0.9266	0.8029	0.7048	<0.0001	0.4840	0.9850	-
FOLATES	MFD	FFD	BD	RD	LOV	VEGAN	PV
MFD	-	0.7323	0.8574	<0.0001	0.7192	0.4556	0.9555
FFD	0.7323	-	0.8710	<0.0001	0.4836	0.2780	0.7747
BD	0.8574	0.8710	-	<0.0001	0.5900	0.3553	0.9014
RD	<0.0001	<0.0001	<0.0001	-	<0.0001	<0.0001	<0.0001
LOV	0.7192	0.4836	0.5900	<0.0001	-	0.6981	0.6779
VEGAN	0.4556	0.2780	0.3553	<0.0001	0.6981	-	0.4228
PV	0.9555	0.7747	0.9014	<0.0001	0.6779	0.4228	-
VIT.B12	MFD	FFD	BD	RD	LOV	VEGAN	PV
MFD	-	0.0259	0.3019	0.9989	0.0884	0.0032	0.0173
FFD	0.0259	-	0.2191	0.0260	0.5834	0.4371	0.8721
BD	0.3019	0.2191	-	0.3026	0.4927	0.0473	0.1655
RD	0.9989	0.0260	0.3026	-	0.0886	0.0032	0.0174
LOV	0.0884	0.5834	0.4927	0.0886	-	0.1872	0.4785
VEGAN	0.0032	0.4371	0.0473	0.0032	0.1872	-	0.5372
PV	0.0173	0.8721	0.1655	0.0174	0.4785	0.5372	-
VIT.D	MFD	FFD	BD	RD	LOV	VEGAN	PV
MFD	-	0.0072	0.4768	0.5363	0.0193	0.0075	0.0066
FFD	0.0072	-	0.0435	0.0351	0.7093	0.9912	0.9737
BD	0.4768	0.0435	-	0.9255	0.0968	0.0446	0.0404
RD	0.5363	0.0351	0.9255	-	0.0800	0.0360	0.0325
LOV	0.0193	0.7093	0.0968	0.0800	-	0.7175	0.6849
VEGAN	0.0075	0.9912	0.0446	0.0360	0.7175	-	0.9649
PV	0.0066	0.9737	0.0404	0.0325	0.6849	0.9649	-

bold– statistically significant differences