

Aspekt	Juicefasta	Vattenfasta
Kaloriintag	Lågt, men ger vissa kalorier.	Inga; totalt kaloriunderskott.
Näringsstillförsel	Tillför vitaminer, mineraler och antioxidanter från juicer.	Saknar alla näringsämnen och förlitar sig helt på lagrad energi.
Hydrering	Främjar hydrering genom vätskehalten i juicer.	Främjar hydrering genom vattenintag.
Lätthet att följa	Lättare att följa tack vare viss energi från juicer.	Svårare att följa på grund av energibrist.
Viktnedgång	Främjar måttlig viktnedgång (vätska + fett).	Främjar snabb viktnedgång (vätska, fett och muskler).
Energinivå	Relativt stabilt tack vare socker från juicer.	Kan orsaka trötthet, yrsel och svaghet.
Avgiftning	Påstås stödja avgiftning genom näringsämnen.	Påstås stödja avgiftning genom att ge organen fullständig vila.
Varaktighet	Säkrare under längre perioder (3–7 dagar).	Vanligtvis begränsad till 1–3 dagar under övervakning.
Hälsorisker	Lägre risk; minimala näringsbrister om balanserat.	Högre risk; kan leda till elektrolytobalans och andra komplikationer.
Lämplighet	Lämpligt för de flesta utan stora hälsoproblem.	Kräver medicinsk övervakning, särskilt för personer med hälsoproblem.
Påverkan på muskler	Bevarar muskelmassa bättre tack vare viss energi.	Kan leda till muskelförlust på grund av brist på protein och kalorier.