

Biała dieta - jadłospis, przepisy. Co jeść na białej diecie?

Wybielanie zębów, czy piaskowanie to zabiegi potrzebne, ale niezbyt przyjemne. Jeśli chcemy utrzymać efekty na dłużej warto zastosować dietę i wykluczyć kilka produktów ze standardowego menu.

Biała dieta

To dieta polegająca na spożywaniu produktów zawierających tylko białe/jasne barwniki. Zęby po wybielaniu uzyskują jaśniejszy odcień, jednak tracą także dużą ilość wody. W związku z tym wchłanianie barwników, czy to naturalnych roślinnych, czy tych dodanych chemicznie, jest jeszcze większe, co może zmniejszyć efekt zabiegu. Każdy barwnik, który w okresie po zabiegu zostanie automatycznie wchłonięty wraz ze śliną przez szkliwo, może zmienić jego barwę, a nawet spowodować całkowite cofnięcie się efektu wybielania. **Należy więc unikać oznaczeń na etykietach symbolami od E100 do E 199, kolor biały to tylko E170 (węglan wapnia) i E171 (dwutlenek tytanu).**

Menu składające się tylko z „białych” produktów powinno stosować się od 7-14 dni w zależności od kondycji zębów oraz zastosowanej techniki. Bezwzględnie do 2 godzin po zabiegu nie powinno się w ogóle spożywać posiłków, wyjątkiem jest woda niegazowana (gazowana może uszkadzać szkliwo).

Co jeść na białej diecie?

Do produktów, których powinniśmy unikać lub bezwzględnie wykluczyć należą:

- sery żółte i topione,
- warzywa zawierające barwniki tj. pomidory, papryka, dynia, czerwona kapusta, brokuł, szpinak,
- owoce „kolorowe”, w szczególności: borówki, jagody, wiśnie, porzeczki, maliny,
- czekoladę i kakao,
- słodycze,
- żółtka jaj,
- przyprawy tj. kurkuma, curry, chilli, papryka,
- mięso czerwone, wędliny,
- zupy,
- kawa, herbata, napoje gazowane, soki, alkohol.

Produkty, które w na białej diecie można spożywać to:

- nabiał (ze względu na zawartość wapnia), w tym również fermentowane,
- ryby i owoce morza,
- drób,
- owoce - banan,
- warzywa z niewielką ilością barwników jak: kapusta biała, kalafior, biała fasola, ziemniaki, czosnek, cebula, biała rzodkiew, szparagi, pietruszka korzeń, seler, cukinia, bakłażan, ogórek,
- wiórki kokosowe oraz inne produkty z kokosa,

- ryż, drobne kasze,
- pieczywo pszenne,
- woda mineralna niegazowana, kompoty o jasnej barwie.

Biała dieta - jadłospis

Czyli jak skomponować menu na białej diecie?

- **Śniadanie** – kanapka z pieczywa pszennego z twarogiem i ogórkiem zielonym
- **II śniadanie** – jogurt naturalny z bananem
- **Obiad** – ryba na parze z ryżem białym oraz cukinią na parze
- **Podwieczorek** – kokosowy koktajl z maślanki oraz wiórków kokosowych
- **Kolacja** – kanapka z pastą z białych warzyw

Biała dieta - przepisy

Przepis na kokosowy koktajl

Składniki:

- 200 ml mleka kokosowego
- 20g wiórków kokosowych
- 1 banan

Wykonanie: całość zblendować.

rozwiń

Przepis na pastę z białych warzyw

Składniki:

- 50 g selera korzeniowego
- 100 g pietruszki korzenia
- 50 g rzepy białej

Wykonanie: Składniki kroimy na mniejsze części, a następnie gotujemy do miękkości. Całość zblendować.

rozwiń

Przepis na pierś z kurczaka z kaszą jaglaną, puree z kalafiora oraz sosem jogurtowym

Składniki:

- 150 g piersi z kurczaka
- 50 g kaszy jaglanej
- 150 g kalafiora
- 20 g jogurtu naturalnego

Wykonanie: kurczaka oraz kalafior gotujemy na parze do miękkości. Kaszę gotujemy wg instrukcji podanej na opakowaniu. Następnie kalafiora blendujemy.

rozwiń

Przepis na zupę krem z białych warzyw

Składniki:

- 200 g pietruszki korzenia
- 100 g selera
- 200 g bulionu warzywnego

Wykonanie: składniki pociąć na kawałki i zagotować. Całość zblendować. Najlepiej podać z kaszą jaglaną.

rozwiń

Author: Marzena Kasprzak

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/biala-dieta-jadlospis-przepisy-co-jesc-na-bialej-diecie>

