

Specjalistyczna Praktyka Dentystyczna

lek. dent. Sylwia Jarosz

ul. Konstantego Łatki 5

Ruda Śląska

!!! WYBIELANIE ZĘBÓW !!!



Biała dieta: jest to zalecany sposób żywienia po wybielaniu zębów. Zaraz po zabiegu przez dwie godziny można spożywać jedynie wodę mineralną. Następnie należy dostarczać do organizmu posiłki, które nie mają w składzie barwników spożywczych. Po wybielaniu zębów „wyprowadź wodę” Wyeliminuj barwniki ze swojej diety, kuchni azjatycką, a zatrzymasz efekt wybielania.

Co jeść?	Czego nie jeść?
Nabiał: mleko, twaróg, sery twarogowe, ser kozi, śmietana, ser mozzarella, jogurt naturalny, kefir, maślanka naturalna, zsiadłe mleko, masło(bez dodatków). Ryby (bez kolorowych przypraw np. curry): mintaj, łosoś, dorsz (najlepiej pieczone). Owoce morza: krewetki, małże. Kurczak: filet z kurczaka, szynka drobiowa (po 48 godzinach od zabiegu). Warzywa: kalafior, biała fasola, kalarepa, ziemniaki, czosnek, biała cebula, biała kapusta, ogórki szklarniowe. Zioła: biała rzodkiew, pietruszka, seler (korzeń lub naciowy), cukinia (bez skórki). Ryż, kasza jagłana, kasza jęczmienna. Produkty zbożowe: biały chleb i bułki, płatki ryżowe, mąka ziemniaczana. Napoje: woda	Napoje gorące: kawa, herbata, czekolada. Soki – wszystkie, również te świeżo wyciskane. Napoje kolorowe: oranżada, coca-cola, napoje pomarańczowe itp. Alkohol: czerwone wino, kolorowe drinki, jasne i ciemne piwo. Sery żółte i topione. Warzywa: pomidory, papryka, brokuły, buraki, marchew, czerwona kapusta, kukurydza. Owoce: jagody, borówki, wiśnie, porzeczki, żurawina. Przyprawy: kurkuma, curry, gyros, cynamon, chili, gałka muskatowa, papryka. Zioła: natka pietruszki. Czekolada: gorzka i mleczna czekolada oraz produkty zawierające kakao. Inne: ciemny sos do mięsa i sałatek. Zupy: wszystkie z wyjątkiem zup z białych warzyw. Wędliny (po 48 godzinach można jeść drobiowe), pasztety.