

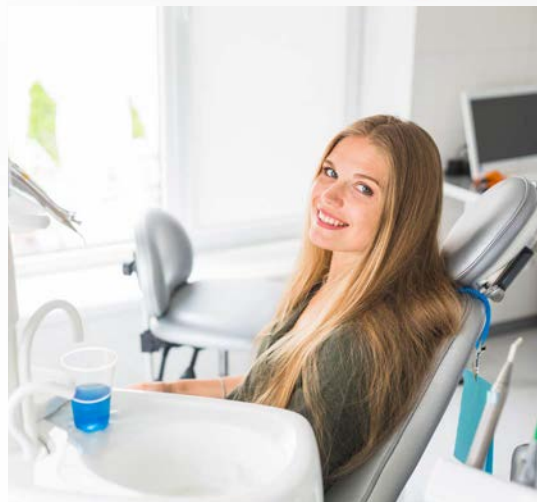
dobry
dietetyk[®]



BIAŁA DIETA

PORADNIK PO ZABIEGU WYBIELANIA ZĘBÓW

„Biała dieta” stosowana jest po zabiegu wybielania zębów i polega na wyeliminowaniu produktów o potencjale barwiącym, w szczególności kawy, herbaty, czerwonego wina, czekolady, cynamonu, jagodowych owoców, pomidorów, buraków. Podczas białej diety spożywa się jedynie produkty o jasnej barwie i pozbawione barwników (naturalnych i syntetycznych). W razie wątpliwości warto sprawdzić skład produktu spożywczego.



Przykładowe barwniki i ich oznaczenia:

ryboflawina (E101 i), beta-karoten (160 ii), ester etylowy kwasu beta-apo-8'-karotenowego (E160 f), kantaksantyna (E161g), tartrazyna (E102), żółcień chinolinowa (E104), żółcień pomarańczowa FCF (E110), azorubina (E122), amarant (E123), czerwień koszenilowa (E124), czerwień allura (E129), błękit patentowy V (E131), indygokarmin (E132), błękit brylantowy FCF (E133), czern brylantowa (E151) oraz fiolet metylowy.

Czas stosowania białej diety zaleca stomatolog, zależy to bowiem głównie od metody wybielania zębów a także indywidualnych predyspozycji organizmu. Najczęściej okres ten obejmuje 7-14 dni.

Produkty dozwolone

Warzywa:

ziemniak, ogórek bez skórki, seler, kalafior, kapusta biała, korzeń pietruszki, fasola biała

Owoce:

jabłko, gruszka, banan

Produkty zbożowe:

płatki owsiane, pieczywo jasne, ryż biały, kasze, makaron

Nabiał:

jogurty, mleko, twaróg, maślanka i kefir naturalne

Mięso:

świeże drobiowe, ryby

Jaja:

białka jaj

Napoje:

Woda

Orzechy

orzechy bez skórki, migdały, kokos

Przyprawy:

sól

Produkty przeciwwskazane

Warzywa:

brokuł, dynia, szpinak, czerwona kapusta, papryka, pomidor, sałaty, burak

Owoce:

jagody, borówki, porzeczki, truskawki, maliny, wiśnie

Ciemne produkty zbożowe:

pieczywo pełnoziarniste (szczególnie barwione karmelem)

Nabiał:

ser żółty, owocowe jogurty
Mięso czerwone, wędliny, żółtka jaj

Napoje:

kawa, herbata (biała i zielona też), soki owocowe, napoje gazowane, napoje energetyczne, coca cola, niebieskie napoje, Alkohol – czerwone wino, piwo

Kolorowe przyprawy:

curry, chilli, cynamon

Słodycze:

kakao, cukierki kolorowe

Sosy:

ciemne, zupy, ocet winny, konfitury

Produkty kolorowe:

zawierające sztuczne barwniki

PRZYKŁADOWE POSIŁKI PO 400 KCAL

Bananowy twaróg z migdałami

Składniki:

Jogurt naturalny	100 g	4 łyżki
Migdały, płatki	15 g	1 łyżka
Ser twarogowy chudy	125 g	pół kostki
Banan	200 g	1 średnia sztuka

Sposób przygotowania:

Jogurt wymieszać z twarogiem, dodać pokrojonego banana i migdały.

Bagietka z kremowym serkiem, ogórkiem i gotowanym kurczakiem

Składniki:

Filet z kurczaka	100 g	1 porcja
Bagietka	70 g	pół sztuki
Ser śmietankowy niskotłuszczowy	50 g	5 łyżeczek
Ogórek	50 g	1 mała sztuka

Sposób przygotowania:

Mięso ugotować. Bułkę przeciąć, posmarować serkiem, położyć plasterki mięsa i obranego ogórka.

Jajecznica z białek, pieczywo, ogórek

Składniki:

Cebula	50 g	1 mała sztuka
Olej rzepakowy	10 g	1 łyżka
Białko jaja	150 g	5 sztuk
Chleb żytni jasny	90 g	3 kromki
Ogórek	100 g	1 średnia sztuka

Sposób przygotowania:

Cebulę obrać i pokroić w kostkę. Podsmażyć na oleju, dodać białka jaja, wymieszać i podsmażyć. Doprawić do smaku solą. Odczekać do ścięcia się białka i zdjąć patelnię z ognia. Spożywać z pieczywem i plasterkami obranego ogórka.



Biała pasta z fasoli z nasionami, pieczywo

Składniki:

Fasola konserwowa biała	120 g	pół puszki
Nasiona słonecznika	20 g	2 łyżki
Chleb żytni jasny	60 g	2 kromki

Sposób przygotowania:

Fasolę odsączyć, przepłukać na sitku. Zblendować z solą, pieprzem. Następnie dodać lekko uprażone na suchej patelni nasiona i wymieszać. Pastę podawać z pieczywem.

Pieczywo z tofu i ogórkiem

Składniki:

Tofu	180 g	1 kostka
Chleb żytni jasny	60 g	2 kromki
Ogórek	50 g	1 mała sztuka

Sposób przygotowania:

Tofu pokroić w plastry. Przełożyć na pieczywo, następnie położyć plastry obranego ogórka.

Bagietka z ogórkowym twarożkiem

Składniki:

Ogórek	100 g	1 średnia sztuka
Ser twarogowy chudy	125 g	pół kostki
Jogurt naturalny	75 g	pół kubka
Bagietka	70 g	pół sztuki

Sposób przygotowania:

Ogórka obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach lub pokroić w kostkę. Ser rozgnieść za pomocą widelca, wymieszać z jogurtem i ogórkiem. Bułkę przeciąć i posmarować przygotowaną pastą.

Wafle ryżowe z mozzarellą i nasionami, kalarepka

Składniki:

Wafle ryżowe	40 g	4 sztuki
Ser mozzarella półtłusty	60 g	4 plastry
Nasiona słonecznika	10 g	1 łyżka
Kalarepa	165 g	1 sztuka

Sposób przygotowania:

Na wafle położyć plastry mozzarelli, posypać nasionami. Spożyć z kawałkami kalarepki.

Dorsz z kaszą bulgur i kalafiorem

Składniki:

Kasza bulgur	50 g	pół woreczka
Nasiona słonecznika	10 g	1 łyżka
Filet z dorsza	120 g	1 sztuka
Olej rzepakowy	10 g	łyżka
Kalafior	100 g	pół porcji

Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować według przepisu na opakowaniu, odcedzić i wymieszać z nasionami. Dorsza zamarynować w oleju, posolić, następnie grillować/dusić na patelni lub upiec w piekarniku. Kalafiora ugotować na parze lub w wodzie.

Filet z kurczaka duszony z kaszą jaglaną i mizerią

Składniki:

Filet z kurczaka	150 g	1 porcja
Olej rzepakowy	5 g	pół łyżki
Kasza jaglana	50 g	pół woreczka
Ogórek	100 g	1 średnia sztuka
Jogurt naturalny	75 g	pół małego kubka

Sposób przygotowania:

Mięso posolić, poddusić na patelni z wodą i olejem. Kaszę ugotować według przepisu na opakowaniu. Ogórka obrać i zetrzeć na drobnej tarce, dodać sól. Odstawić na kilka minut. Następnie dodać jogurt. Wszystko wymieszać.

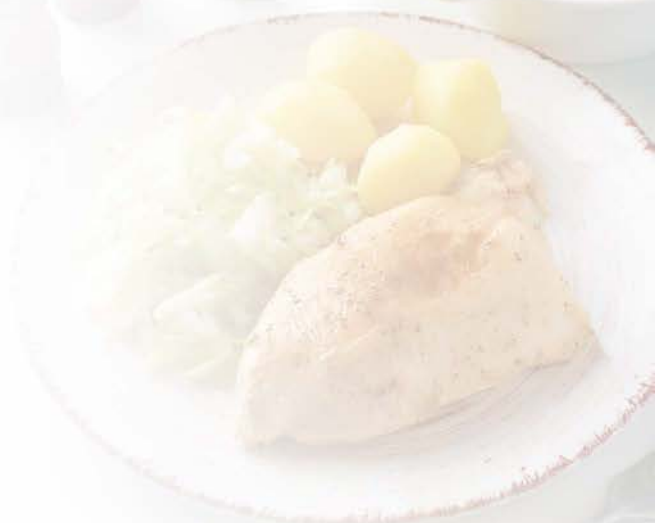
Gotowany filet, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty

Składniki:

Filet z kurczaka	150 g	półtorej porcji
Ziemniaki	300 g	3 średnie sztuki
Kapusta kiszona	150 g	1 talerz
Olej rzepakowy	5 g	1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

Mięso ugotować w wodzie, na parze lub na patelni z wodą. Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie, odcedzić. Kapustę wymieszać z olejem, doprawić do smaku pieprzem.



Serek wiejski z płatkami, gruszką i orzechami nerkowca

Składniki:

Płatki owsiane	20 g	2 łyżki
Serek ziarnisty	200 g	1 duży kubek
Gruszka	120 g	1 średnia sztuka
Orzech nerkowca	15 g	3 sztuki

Sposób przygotowania:

Płatki owsiane wymieszać z serkiem. Gruszkę obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach lub pokroić w kostkę, dodać do serka i dobrze wymieszać. Posypać całość pokruszonymi orzechami.



Owsianka na mleku z jabłkiem i płatkami migdałów

Składniki:

Płatki owsiane	50 g	5 łyżek
Mleko 2%	220 g	szklanka
Jabłko	110 g	pół dużej sztuki
Migdały, płatki	15 g	pół garści

Sposób przygotowania:

Płatki zalać mlekiem i gotować, aż zmiękną. Przełożyć do miseczki, dodać obrane ze skórki, starte jabłko oraz migdały. Całość wymieszać.



Koktajl bananowo-gruszkowy z migdałami na mleku

Składniki:

Mleko 2%	220 g	1 szklanka
Banan	200 g	1 średnia sztuka
Gruszka	120 g	1 średnia sztuka
Migdały, płatki	15 g	1 łyżka
Nasiona słonecznika	5 g	1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

Gruszkę i banana obrać. Wszystkie składniki zmiksować na gładką masę. W razie potrzeby uzupełnić wodą.

Orzechy nerkowca, banan, jogurt naturalny

Składniki:

Orzech nerkowca	35 g	1 garść
Banan	200 g	1 średnia sztuka
Jogurt naturalny	150 g	1 mały kubek

Sposób przygotowania:

Płatki owsiane wymieszać z serkiem. Gruszkę obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach lub pokroić w kostkę, dodać do serka i dobrze wymieszać. Posypać całość pokruszonymi orzechami.



Ryż z prażonym jabłkiem, jogurtem i wiórkami kokosowymi

Składniki:

Ryż basmati	50 g	pół woreczka
Jabłko	220 g	1 duża sztuka
Miód	12 g	1 łyżeczka
Jogurt naturalny	75 g	pół małego kubka
Wiórki kokosowe	12 g	2 łyżki

Sposób przygotowania:

Ryż ugotować według przepisu na opakowaniu. Jabłko obrać, pokroić w półksiężycy i razem z miodem uprażyć na patelni z odrobiną wody. Po ugotowaniu połączyć z ryżem, jogurtem i wiórkami, wymieszać.



Wafle ryżowe z serkiem wiejskim na słodko

Składniki:

Serek ziarnisty	200 g	1 duży kubek
Wafle ryżowe	30 g	3 sztuki
Miód	12 g	1 łyżeczka
Wiórki kokosowe	6 g	1 łyżka

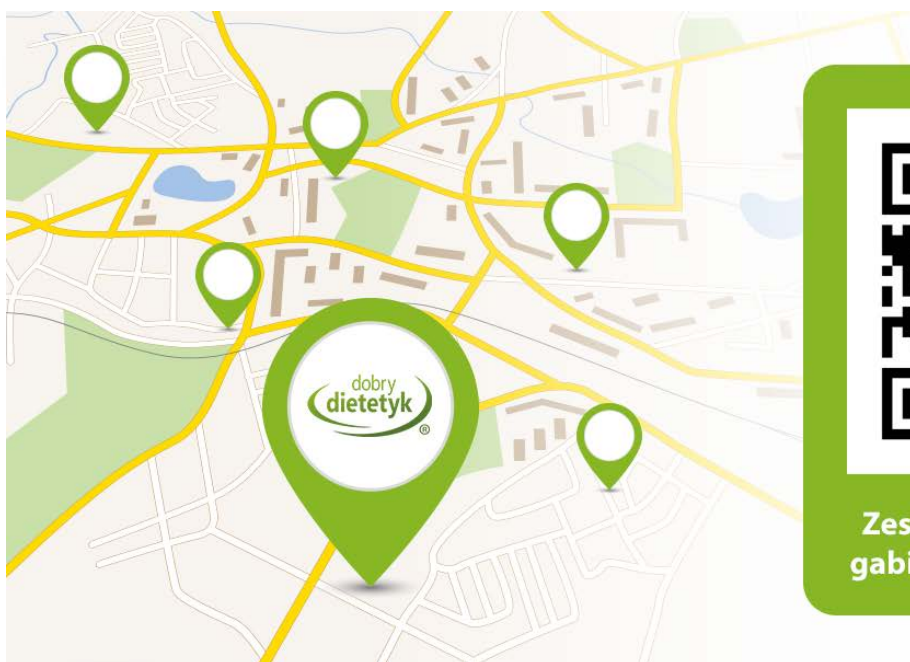
Sposób przygotowania:

Serek wymieszać z dodatkami, spożyć z wafkami.





Zapraszamy do naszych gabinetów w całej Polsce!



Zeskanuj, żeby znaleźć
gabinet w twojej okolicy

Zakres usług

- Terapia nadwagi i otyłości
- Pomoc w niedowadze
- Diety w chorobach
- Żywnienie dzieci i młodzieży
- Diety dla kobiet w ciąży
- Żywnienie w sporcie

