

Biała dieta co jeść i pić?

Zasada jest dość prosta – na białej diecie wybieramy produkty białe i bardzo jasne. Łatwo Ci będzie dokonywać wyboru co można jeść na białej diecie, a czego nie powinno się spożywać, gdy wyobrazisz sobie, że dany produkt miałby styczność ze śnieżnobiałą koszulą. Jeśli wylejesz na nią mleko albo spróbujesz pobrudzić białym ryżem, to nie zauważysz na koszuli kolorowej plamy. Jeśli jednak polejesz ją czerwonym winem albo ubrudzisz burakami, to zabarwisz koszulę. Tak samo możesz pomyśleć o swoich zębach po wybielaniu.

Produkty zabronione na białej diecie

Na białej diecie unikaj:

- Kawy – po 7 dniach możesz do niej wrócić, ale początkowo najlepiej sięgać po kawę z mlekiem. Kawa jest bardzo silnie barwiąca, dlatego warto na nią uważać po wybielaniu zębów.
- Czarna herbata – ona również ma w sobie barwniki, które nie będą korzystne w ciągu pierwszych dni na białej diecie po wybielaniu zębów.
- Wino – w szczególności czerwone wino powinno być całkowicie wykluczone w ciągu pierwszych dni po wybielaniu zębów, ale białe wino również nie powinno się znaleźć w menu w ciągu pierwszych 48 godzin, ponieważ ze względu na swoją kwasowość, może osłabiać szkliwo i nasilić nadwrażliwość.
- Soki owocowe i napoje – w szczególności te o intensywnym kolorze (np. sok winogronowy, coca cola), ale i również te mniej kolorowe są w niezalecane z uwagi na wysoką kwasowość.
- Przyprawy o intensywnym kolorze – do przygotowywania posiłków na białej diecie, nie używaj takich przypraw, jak kurkuma, czerwona papryka, czy cynamon. Możesz używać innych – takich jak sól, odrobina pieprzu, zioła.
- Czekolada i kolorowe słodczy – ciemna czekolada, kakao i słodczy z różnymi barwnikami powinny być odstawione.
- Owoce i warzywa o intensywnej barwie – czyli buraki, granat, truskawki, jagody, pomidory i wiele innych, których kolor jest intensywny.

Produkty dozwolone na białej diecie

- Mięso i ryby – uważaj jedynie na krwiste steki oraz dania mięsne lub rybne zawierające barwiące przyprawy lub sosy.
- Ryż, jasne kasze, makarony i białe pieczywo – w kwestii produktów zbożowych masz naprawdę duży wybór! Powstrzymaj się tylko przed ciemnym pieczywem i ciemnymi kaszami (np. gryczaną).
- Białe produkty mleczne – jogurty naturalne, białe sery, mleko sprawdzą się doskonale na białej diecie po wybielaniu zębów.
- Białko jaja – mimo że żółtko jaja może być barwiące, to białko jaj jak najbardziej sprawdzi się na białej diecie.
- Warzywa i owoce o jasnym kolorze – banany, ziemniaki, cebula biała, ogórki świeże, kalafior, kalarepa, korzeń selera, białe winogrona, gruszki, jabłka i wiele innych.
- Woda niegazowana bez dodatków – to będzie Twój podstawowy płyn na diecie białej. Warto w pierwszych godzinach unikać herbat (nawet białej lub zielonej) i postawić na zwykłą wodę.