

Szanowni Państwo,

Dziękujemy, za zaufanie jakim obdarzyliście nas korzystając z naszych usług. Cieszymy się, że możemy pozytywnie wpływać na Państwa życie, zmieniając to co najważniejsze w postrzeganiu nas przez innych ludzi.

Aby jednak Państwa uśmiech pozostał piękny, a zęby były białe, przesyłamy kilka ważnych informacji dot. białej diety oraz jak postępować, aby efekt wybielania utrzymywał się jak najdłużej. Przez dwie godziny po zabiegu nie należy jeść i pić niczego poza wodą niegazowaną mineralną. Klient musi pamiętać także o unikaniu spożywania przez 48 godzin bardzo gorących i bardzo zimnych pokarmów i napojów, ze względu na mogącą wystąpić przejściową nadwrażliwość zębów.

Aby utrwalić efekt wybielania przez 72 godziny po zabiegu należy unikać pokarmów i napojów barwiących zęby, gdyż w tym okresie szkliwo zębów jest częściowo odwodnione i szczególnie narażone na ponowne wchłonięcie barwników.

Należy unikać picia:

- kawy,
- herbaty (również białej i zielonej),
- czerwonego wina,
- ciemnych soków (porzeczkowy, żurawinowy, malinowy itp.) - coli i innych ciemnych napojów oraz jedzenia owoców.

Unikać trzeba:

- ciemnych sosów,
- zup oraz warzyw takich jak: buraki, szpinak, czy marchew.

Nie wolno również palić, gdyż dym tytoniowy może w znacznym stopniu przebarwić wybielone zęby. Wskazany jest drób, ryby, białe makarony i pieczywo.

Brak zastosowania się do powyższych zaleceń może spowodować utratę oczekiwanego efektu wybielania zębów. Zalecane jest stosowanie past wzmacniających szkliwo, np. Elmex lub Sensodyne, używanie miękkiej szczoteczki do zębów oraz płynów do płukania jamy ustnej bez alkoholu.

Jeżeli zależy państwu na jeszcze mocniejszym efekcie, lub pragniecie aby utrzymał się on jeszcze dłużej – zapraszamy do skorzystania z oferty na zabieg przypominający.

Na kolejnych stronach przedstawiamy państwu przykładowy jadłospis przygotowany przez dietetyka, który jest zestawem zbilansowanych posiłków i jednocześnie spełnia warunki białej diety. W zależności od zapotrzebowania kalorycznego danego klienta – można zmieniać objętości posiłków. Jadłospis daje szerszy pogląd na to jakie produkty są dozwolone.



BIAŁA DIETA

Na następnych stronach znajdziesz propozycję planu żywieniowego który zadba o kolor Twoich zębów w trakcie stosowania białej diety.

Jest to dwudniowy, zbilansowany zestaw posiłków przygotowany przez dietetyk mgr Magdalenę Borowiec specjalnie na potrzeby stosowania białej diety po zabiegu wybielania zębów w naszych gabinetach. Na ostatniej stronie znajdziesz listę zakupów z niezbędnymi produktami.



FITAMINA
Poradnictwo dietetyczne

**Poniedziałek****► Śniadanie**

Kokosowa ryżanka z bananem

1 porcja

- Banan - 2/3 sztuki (80g)
- Mleczko kokosowe - 7 łyżek (70ml)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 szklanki (350ml)
- Ryż biały - 3/4 woreczka (80g)

**Sposób przygotowania:**

Na mleku oraz mleczku kokosowym ugotować ryż. Po ugotowaniu dodać pokrojonego w plastry banana.

► II śniadanie

Serek wiejski z ogórkiem oraz pieczywem pszennym

1 porcja

- Chleb pszenny - 2 kromki (50g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (120g)
- Serek wiejski - 10 łyżek (200g)

**Sposób przygotowania:**

Serek wiejski wymieszać z pokrojonym w kostkę, obranym ze skórki ogórkiem. Podawać z pieczywem.

► Obiad

Pieczona pierś z kurczaka oraz puree z białych warzyw

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 16 i 2/3 plastra (250g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (120g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 3/4 sztuki (250g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)

**Sposób przygotowania:**

Pierś z kurczaka przyprawić solą oraz białym pieprzem, a następnie upiec w piekarniku. Warzywa ugotować w wodzie lub na parze, dodać masło, mleko, szczyptę soli i białego pieprzu, a następnie zmiksować na jednolitą masę. Pierś z kurczaka pokroić w plastry, podawać z puree.

► Kolacja

Pasta z dorsza podawana z pieczywem pszennym

1 porcja

- Chleb pszenny - 3 kromki (75g)
- Dorsz, świeży - 1 i 1/2 sztuki (150g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Ser twarogowy, chudy - 1/2 sztuki (100g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)

**Sposób przygotowania:**

Dorsz ugotować lub upiec, podzielić na kawałki, dodać twaróg oraz jogurt naturalny. Całość dokładnie wymieszać. Podawać na pieczywie z masłem.



Wtorek

► Śniadanie

Kanapka pszenna z twarogiem i rzodkiewką

1 porcja

- Biała rzodkiew - 1/3 sztuki (70g)
- Chleb pszenny - 3 kromki (75g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Ser twarogowy, chudy - 3/4 sztuki (150g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Pieprz biały - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Twaróg wymieszać z drobno posiekaną białą rzodkiewką, jogurtem naturalnym oraz szczyptą soli i białego pieprzu. Podawać na pieczywie pszennym z masłem.

► II śniadanie

Koktajl bananowo - kokosowy

1 porcja

- Banan - 2/3 sztuki (80g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 12 i 1/2 łyżki (250g)
- Mleczko kokosowe - 7 łyżek (70g)



Sposób przygotowania:

Do jogurtu naturalnego dodać pokrojonego banana oraz mleczko kokosowe.

► Obiad

Zapiekanka ryżowa z cukinią i indykiem

1 porcja

- Białko jaja kurzego - 2 sztuki (70ml)
- Cebula - 2/3 sztuki (70g)
- Cukinia - 2/3 sztuki (150g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 2 i 1/2 sztuki (250g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Ryż biały - 2/3 woreczka (70g)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 1/3 sztuki (50g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz biały - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Ryż ugotować. Na patelni rozgrzać olej. Dodać cebulę (białą) pokrojoną w kostkę, obraną ze skórki pokrojoną w plastry cukinię oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. Następnie dodać pokrojonego indyka. Poddusić, przyprawić szczyptą soli i białego pieprzu. Ryż przełożyć do naczynia żaroodpornego. Wlać sos warzywno-mięsny. Białka ubić. Polać zapiekankę. Na sam koniec posypać startym serem mozzarella. Zapiekankę piec w piekarniku nagrzanym do temperatury 200°C przez 15-20 minut.

► Kolacja

Spaghetti z sosem z kalafiora i Mozzarellą

1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kalafior - 1/4 sztuki (200g)
- Makaron spaghetti - 1/2 garści (70g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (180ml)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 1/3 sztuki (40g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Pieprz biały - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Kalafior ugotować w wodzie lub na parze. Makaron (pszenny) ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Do kalafiora dodać masło, mleko, wyciśnięty przez praskę czosnek, szczyptę soli i białego pieprzu. Całość zmiksować na jednolitą masę.

Makaron polać sosem kalafiorowym, a następnie posypać startym serem mozzarella.

Lista zakupów

Produkty zbożowe

Chleb pszenny	200g (8 kromek)
Makaron spaghetti	70g (1/2 garści)
Ryż biały	150g (1 i 1/2 woreczka)

Warzywa

Biała rzodkiew	70g (1/3 sztuki)
Cebula	70g (2/3 sztuki)
Cukinia	150g (2/3 sztuki)
Czosnek	10g (2 ząbki)
Kalafior	200g (1/4 sztuki)
Ogórek	120g (2/3 sztuki)
Pietruszka, korzeń	50g (2/3 sztuki)
Seler korzeniowy	120g (1/3 sztuki)
Ziemniaki, późne	250g (2 i 3/4 sztuki)

Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	320g (16 łyżek)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	680ml (3 szklanki)
Ser mozzarella, pełne mleko	90g (3/4 sztuki)
Ser twarogowy, chudy	250g (1 i 1/4 sztuki)
Serek wiejski	200g (10 łyżek)

Mięso i jaja

Białko jaja kurzego	70ml (2 sztuki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	250g (2 i 1/2 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	250g (16 i 2/3 plastra)

Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	50g (5 plastrów)
Olej rzepakowy	15ml (1 i 1/2 łyżki)

Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży	150g (1 i 1/2 sztuki)
---------------	-----------------------

Owoce, orzechy i nasiona

Banan	160g (1 i 1/3 sztuki)
-------	-----------------------

Przyprawy

Pieprz biały	3g (3 szczypty)
Sól biała	3g (1/2 łyżeczki)

Produkty vege/vegan

Mleczko kokosowe	140ml (14 łyżek)
------------------	------------------

*Pamiętaj o możliwości skorzystania z zabiegu
przypominającego do 3 miesięcy od zabiegu głównego!*

*Zabieg przypominający wyrówna ewentualne
nierówności w kolorycie, wzmocni efekty oraz pozwoli
na cieszenie się nimi jeszcze dłużej.*

*Zapraszamy do ponownego
skorzystania z naszych usług
w przyszłości!*

Tel. 690 059 200

Dziękujemy! ☺

