Біла дієта

Біла дієта - це спосіб харчування, рекомендований після процедури відбілювання зубів, з виключенням барвників, що містяться в їжі. Мінімальний термін його використання - 5 днів. Протягом 2 годин після процедури відбілювання не можна нічого їсти і пити, можна пити тільки мінеральну воду.

Існує абсолютна заборона на куріння сигарет та електронних сигарет.

Продукти, які не можна їсти:

- Препарати заліза
- Такі напої, як кава, чай, червоне вино, солодкі напої та соки (особливо кока-кола/пепсі)
- Різнокольорові фрукти та овочі (і соки з них), такі як: чорниця, вишня, журавлина, чорниця, морква, помідори, перець, буряк, кукурудза, червона капуста
- Алкоголь
- Сир і сир зі спеціями
- Деякі спеції, наприклад, каррі, перець чилі, кориця, куркума
- Шоколад та інші продукти, що містять какао, наприклад, шоколадне молоко
- Темні соуси, наприклад, печеня, томатний
- Супи
- М'ясна нарізка (можна їсти варене м'ясо птиці, наприклад, грудку індички)

Продукти, які можна їсти:

- Молочні продукти, наприклад сир, козячий сир, моцарелла, йогурти та натуральна пахта
- Напої - вода і молоко
- Варене м'ясо птиці, варена риба, морепродукти. Стережіться спецій!
- Рис, пшоно, ячмінь і злакові продукти, наприклад, білий хліб, вівсяні висівки, біла паста
- Банани
- Білі овочі з невеликою кількістю барвників, наприклад, картопля, часник, цибуля, білокачанна капуста, біла редька, біла квасоля, кольрабі та овочі без шкірки, наприклад, кабачки, баклажани, огірки.