

# ■ Weiße Diät Checkliste

Dein kompletter Guide für die Ernährung nach dem Zahnbleaching

## Was ist drin?

- ✓ Komplette Einkaufsliste zum Abhaken
- ✓ 3-Tage Ernährungsplan
- ✓ Erlaubte & verbotene Lebensmittel
- ✓ 5 schnelle Rezepte

**Wichtig:** Halte die weiße Diät mindestens 48-72 Stunden nach dem Bleaching ein!

## ■ Einkaufsliste zum Abhaken

Nimm diese Liste mit zum Einkaufen – so vergisst du nichts!

### ■ Milchprodukte

- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| ■ Milch (1-2 Liter) | ■ Naturjoghurt (500g) |
| ■ Quark (250g)      | ■ Frischkäse          |
| ■ Mozzarella        | ■ Butter              |
| ■ Sahne             | ■ Heller Käse         |

### ■ Proteine

- |                                |                   |
|--------------------------------|-------------------|
| ■ Hähnchenbrust (400g)         | ■ Putenbrust      |
| ■ Weißer Fisch (z.B. Kabeljau) | ■ Eier (10 Stück) |
| ■ Tofu                         | ■ Garnelen        |

### ■ Kohlenhydrate

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| ■ Weißer Reis (500g) | ■ Helle Pasta (500g) |
| ■ Kartoffeln (1kg)   | ■ Weißbrot/Toast     |
| ■ Haferflocken       | ■ Grieß              |

### ■ Gemüse

- |              |                   |
|--------------|-------------------|
| ■ Blumenkohl | ■ Champignons     |
| ■ Fenchel    | ■ Sellerie        |
| ■ Weißkohl   | ■ Kohlrabi        |
| ■ Gurke      | ■ Zwiebeln (weiß) |

## ■ Obst

- Bananen (5-6 Stück)
- Äpfel (zum Schälen)
- Kokosnuss

## ■ Getränke

- Wasser (still)
- Kamillentee
- Kokoswasser

## ■ Sonstiges

- Honig
- Weißer Pfeffer
- Petersilie
- Nüsse (ungewürzt)

- Birnen
- Honigmelone

- Wasser (sprudel)
- Weißer Tee

- Salz
- Muskatnuss
- Dill

## ■ Erlaubte Lebensmittel

Kategorie	Erlaubt
Milchprodukte	Milch, Joghurt, Quark, Käse, Butter, Sahne
Proteine	Hähnchen, Pute, weißer Fisch, Eier, Tofu, Garnelen
Kohlenhydrate	Reis, Pasta, Kartoffeln, Weißbrot, Haferflocken
Gemüse	Blumenkohl, Champignons, Fenchel, Sellerie, Gurke
Obst	Bananen, Birnen (geschält), Äpfel (geschält), Melone
Getränke	Wasser, Milch, weißer Tee, Kamillentee, Kokoswasser

## ■ Verbotene Lebensmittel

Kategorie	Verboten – unbedingt meiden!
Getränke	Kaffee, schwarzer Tee, Rotwein, Cola, Fruchtsäfte
Obst	Alle Beeren, Kirschen, rote Trauben, Zitrusfrüchte
Gemüse	Tomaten, Rote Beete, Spinat, Karotten, Paprika
Saucen	Sojasauce, Ketchup, Balsamico, Senf, Curry
Süßes	Schokolade, Gummibärchen, Marmelade, Lakritze
Sonstiges	Zigaretten! Dunkles Fleisch, dunkles Bier

■ **Der T-Shirt-Trick:** Wenn etwas einen Fleck auf einem weißen T-Shirt hinterlassen würde, dann verfärbt es auch deine Zähne. Im Zweifel: Lass es weg!

## ■ 3-Tage Ernährungsplan

Einfach abhaken – so kommst du gut durch die weiße Diät!

### Tag 1 – Direkt nach dem Bleaching

Mahlzeit	Was du essen kannst	■
Frühstück	Naturjoghurt mit Banane und Honig	■
Snack	Reiswaffel mit Frischkäse	■
Mittag	Hähnchenbrust mit weißem Reis und Blumenkohl	■
Snack	Birne oder Banane	■
Abend	Kartoffelpüree mit gedämpftem Fisch	■

### Tag 2 – Weiterhin vorsichtig

Mahlzeit	Was du essen kannst	■
Frühstück	Rührei mit Toast und Butter	■
Snack	Naturjoghurt mit Honig	■
Mittag	Pasta mit cremiger Sahnesauce und Champignons	■
Snack	Käsewürfel und Nüsse	■
Abend	Cremige Blumenkohlsuppe mit Weißbrot	■

### Tag 3 – Langsame Rückkehr

Mahlzeit	Was du essen kannst	■
Frühstück	Milchreis mit Zimt und Banane	■
Snack	Bananen-Smoothie	■
Mittag	Risotto mit Champignons und Parmesan	■
Snack	Quark mit Honig	■
Abend	Hähnchen mit Kartoffeln und Kohlrabi	■

## ■■■ 5 Schnelle Rezepte

Einfache Rezepte, die schnell gehen und lecker sind!

### 1. Cremiger Bananen-Smoothie

■■ 5 Minuten | ■ 1 Portion

**Zutaten:**

- 1 reife Banane
- 200 ml Milch
- 2 EL Naturjoghurt
- 1 TL Honig

**Zubereitung:** Alle Zutaten in einen Mixer geben und cremig pürieren. Sofort servieren!

### 2. Hähnchen-Reis-Bowl

■■ 25 Minuten | ■ 2 Portionen

**Zutaten:**

- 300g Hähnchenbrust
- 200g weißer Reis
- 200g Blumenkohl
- 2 EL Butter, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Reis kochen. Hähnchen in Butter goldbraun braten, würzen. Blumenkohl dämpfen. Alles zusammen in einer Bowl anrichten.

### 3. Cremige Kartoffelsuppe

■■ 30 Minuten | ■ 4 Portionen

**Zutaten:**

- 500g Kartoffeln
- 1 Zwiebel (weiß)
- 500 ml Gemüsebrühe (hell)
- 100 ml Sahne
- Muskatnuss, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Kartoffeln und Zwiebel würfeln, in Brühe weich kochen. Pürieren, Sahne einrühren, mit Muskatnuss abschmecken.

### 4. Pasta Alfredo

■■ 20 Minuten | ■ 2 Portionen

**Zutaten:**

- 250g helle Pasta
- 200 ml Sahne
- 50g Butter
- 50g Parmesan

- Salz, weißer Pfeffer

**Zubereitung:** Pasta al dente kochen. Butter und Sahne erhitzen, Parmesan einrühren. Mit der Pasta vermischen und sofort servieren.

## 5. Kartoffeln mit Quark

■ ■ 25 Minuten | ■ 2 Portionen

### Zutaten:

- 500g Pellkartoffeln
- 250g Quark
- 2 EL Milch
- Frischer Dill, Salz

**Zubereitung:** Kartoffeln mit Schale kochen. Quark mit Milch cremig rühren, Dill hacken und unterheben. Kartoffeln pellen und mit Quark servieren. Klassisch deutsch!

## ■ Letzte Tipps

- **Erste 2 Stunden:** Nur stilles Wasser trinken, nichts essen!
- **Temperatur:** Keine sehr heißen oder eiskalten Sachen in den ersten 24h
- **Nach dem Essen:** 30 Min warten, dann Zähne putzen
- **Strohalm:** Bei Getränken Strohalm benutzen (schont die Zähne)
- **Im Zweifel:** T-Shirt-Regel anwenden!