

# Whiteplus voedingslijst

De eerste 24/48 uur zijn belangrijk voor het verbeteren en optimaliseren van de resultaten voor een langdurig witte, heldere en gezonde lach.

Vermijd in ieder geval de komende 24 uur donkere, vlekken stoffen zoals:

- Koffie en/of thee (groene thee mag)
- Tabaksproducten
- Mosterd/ketchup/curry
- Chocolade (witte mag)
- Cola (ook geen Light of Zero!)
- Vruchtensappen
- Jam
- Rode wijn (witte wijn wel)
- Sojasaus
- Rode of donkere vruchten & groenten
- Rode of donkere sauzen
- Drop

Vindt u dit moeilijk te onthouden; denk aan witte kleding, alles wat lelijke vlekken geeft dient u te vermijden. Bij twijfel, niet doen! Het gaat immers maar om 24 uur!

Enkele suggesties voor een lekkere alternatieve maaltijd:

- Spaghetti met kaassaus (lichte olijfolie nemen en verse kaas waar geen kleurstof in zit)
- Asperges met roomsaus of boterjus, en witte ham
- Asperges met gegrilde zalm (geen gekleurde kruiden gebruiken, enkel zout/peper)
- Bloemkool of witlof beiden met witte saus en ham/kipfilet
- Gekookte aardappelen, patat of puree
- Rijst, maar let op eventuele sausjes
- Patatje met mayonaise (goed excuus om te zondigen) en kaassoufflé (geen frikadell!)
- Pannenkoeken/poffertjes met (poeder-)suiker (géén bruine suiker of stroop!)
- Broodbeleg: kaas, ham, kipfilet, (geen jam, cervelaat, filet americain)

Extra manieren om uw schitterende glimlach te onderhouden:

- Vermijd gewoonten die vlekken veroorzaken.
- Gebruik een elektrische of sonische tandenborstel.
- Ga regelmatig naar de tandarts om uw tanden gezond te houden, beperk vlekken tot een minimum en check soms of uw whiteningbehandeling aan een touch-up toe is (na 6-12 maanden).
- Zorg voor een goede mondhygiëne: poets uw tanden, flos om etensresten tussen de tanden te verwijderen en reinig uw tong.
- Poets uw tanden 2 keer op een dag met het Daily White fusion Verkrijgbaar in onze praktijk.

Mocht je vragen, dan kan je altijd contact opnemen met een van onze medewerkers via [info@whiteplus.nl](mailto:info@whiteplus.nl) of 06-31945919

