

GRATIS Voorbeeld Dagmenu Bij Brandend Maagzuur!

Disclaimer:

Geen enkel deel van dit rapport mag verkocht of verhuurd worden in elke mogelijke vorm, elektronisch of mechanisch, inclusief foto's, video en geluidsopnames zonder de uitdrukkelijke toestemming van de auteur.

Dit is versie 2.0 van het rapport. Indien u dit rapport van een vriend/vriendin/kennis/collega/ familielid of eender wie heeft gekregen, ga dan even naar onderstaande link en schrijf je in op de nieuwsbrief. Zo ontvang je de recentste versie en ben je zeker dat je alle waardevolle up-to-date informatie ontvangt.

[Ontvang de laatste nieuwe versie hier >> Klik Hier](#)

Hier vind je de reflux gerechten die de zuurtegraad in de keel zullen verminderen en uw sluitspier in de keel niet zal verzwakken.

Onderstaande gerechten zijn gebaseerd op de voedingsregels uit Het Reflux Plan. Probeer ze uit en zie of ze jou bevallen.

Opmerkingen:

- Porties zijn in het algemeen voor een mannelijk persoon met een lichaamsgewicht van 70-75kg. Heb je nog honger na het eten van een gerecht? Pas gerust de hoeveelheid aan maar ga niet overeten aub.
- Pas gerust zelf enkele ingrediënten aan indien je deze niet graag eet of intolerant voor een bepaald voedingsmiddel bent.

Voorbeeld Dagmenu: ontbijt volkoren bagels

Ingrediënten:

- 3 volkoren bagels
- 1/2 theelepeltje boter
- 1 schel ham
- 2 schellen magere kipfilet
- 1 handje druiven
- 2 blaadjes sla
- een kop kamille thee



Bereiding:

- 1) verwarm de volkoren bagels enkele seconden in de oven
- 2) voeg weinig boter, sla en vlees toe
- 3) eet de druiven bij de bagels en geniet van de kamille thee

Voorbeeld Dagmenu: lunch volkoren rijst met stoofvlees

Ingrediënten:

- 2 zakjes volkoren snelkookrijst rijst
- 250 gram stoofvlees
- 1 groene paprika
- 2 sneden meloen
- 1/5 rode paprika (of 1/5 rode peper)
- 2 blaadjes koriander



Bereiding:

- 1) kook de volkoren rijst tot deze gaar is
- 2) snijd de meloen, groene en rode paprika in fijne dunne blokjes
- 3) giet de rijst af en voeg deze op een bord
- 4) warm stoofvlees op en voeg deze bij het gerecht
- 5) voeg de gesneden groenten bij het gerecht
- 6) hak de blaadjes koriander heel fijn en voeg deze toe aan de maaltijd

Voorbeeld Dagmenu: diner biefstuk met pompoen puree

Ingrediënten:

- 150 gram biefstuk
- 1 soeplepel boter
- snuifje zout
- verse kruiden naar keuze
- 5 aardappelen
- 100 gram pompoen
- 1/2 kop rucola



Bereiding:

- 1) voeg een soeplepel boter op een warme pan en voeg verse kruiden toe
- 2) leg het biefstuk op de warme pan, voeg zout op het biefstuk en laat bakken tot het zo goed als uitgebakken is
- 3) schil de aardappelen en snijd het stuk pompoen in kleine stukjes
- 4) kook de aardappelen tot deze zacht vanbinnen zijn
- 5) voeg stukjes pompoen bij de gekookte aardappelen en stamp fijn tot een puree
- 6) voeg puree op een bord samen met het biefstuk, rucola en giet het sausje over het gerecht

Wenst u nog meer heerlijke dagmenu's tegen brandend maagzuur zodat in no-time zonder brandend maagzuur kan leven? Bekijk dan eens volgende producten!

Maar liefst **42 dagmenu's** om razend snel jouw brandend maagzuur te verslaan!



Wat dacht je van de reflux voedingskaart? Maak zelf je maaltijden en dagmenu's via deze unieke voedingskaart! Deze kaart toont aan welke voeding goed zijn voor brandend maagzuur en welke dan weer niet...



[Ontdek hier JOUW mogelijkheden en ontdek het volledige programma! >> Klik Hier](#)

Over de auteur

Wie is Geert Leeuwen?



Geert Leeuwen heeft 6 jaar lang geworsteld met brandend maagzuur. 2 jaar daarvan is Geert driftig opzoek gegaan naar een oplossing om permanent van zijn brandend maagzuur af te geraken en dit is hem met succes gelukt!

Het begon allemaal heel onschuldig zoals bij velen en ik dacht (en hoopte) dat het vanzelf ging overgaan. Naïef als ik vroeger was zat ik er volledig naast. Mijn zuurbrand ging helemaal niet weg, integendeel, het werd met de dag erger!

Ik heb meer dan 20 artsen bezocht om mijn brandend maagzuur aan te pakken maar allemaal kwamen ze tot de conclusie dat ik *teveel maagzuur* had terwijl geen van de artsen een test wou afleggen om effectief mijn maaginhoud te meten!

Ik kreeg telkens de raad van artsen om zuurremmers en als het erg was zuurblokkers in te nemen. Ik was als een junkie die verslaaft was aan deze medicatie.

Achteraf heb ikzelf via een test die ik thuis kon afleggen mijn maaginhoud op maagzuur gemeten en bleek dat ik helemaal niet zoveel maagzuur had! Ik heb dus jaren aan een stuk zuurblokkers en zuurremmer zitten slikken omdat artsen me vertelden dat ik *teveel* maagzuur had.

Heel mijn lichaam was door die medicatie ontregeld en ik kreeg last van migraines, slaapproblemen, concentratie problemen, spierkrampen, chronische vermoeidheid en helaas ook impotentie. Gelukkig ben ik daar nu allemaal van af!

De reden waarom ik zoveel klachten had was omdat de zuurblokkers en zuurremmers er voor zorgden dat voeding niet goed werd opgenomen met héél wat klachten en kwalen als gevolg.

Het duurde ook niet lang voor ik last kreeg van een slokdarmontsteking. De eerste maal zorgde een antibiotica kuur ervoor dat de slokdarmontsteking verdween. Echter was dit niet zo bij de 2de slokdarmontsteking.

Deze slokdarmontsteking zorgde ervoor dat mijn slokdarm zo beschadigd was dat ik geen voeding meer kon inslikken. Mijn slokdarm stond zodanig ontstoken dat geen vast voedsel (zonder hopen pijn) mijn slokdarm kon betreden.

Milkshakes of yoghurt was ook geen optie doordat ik een melkallergie heb, wat overigens vaker voor komt dan je denkt. Het resultaat was dat ik ben opgenomen in het ziekenhuis en meer dan 2 weken aan een baxter heb gelegen!

Nog geen maand later was het weer van dat en had ik terug een slokdarmontsteking. Dit was het moment waarop ik mezelf beloofde dat ik dit NOOIT MEER zou meemaken! Ik moest iets doen.

Ik was het zat om dagelijks tabletten te slikken, pijn in de borst te hebben, met brandend maagzuur in het bed te kruipen om vervolgens een uur later op te staan en een glas melk in de keuken te halen.

Genoeg tijd en geld verspild aan pillen en artsen! Ik ging mijn leven bepalen en zo begon mijn zoektocht naar een leven zonder brandend maagzuur.

Helaas kon ik geen hulp van artsen verwachten, dus traditionele artsen waren al geen optie.

De enige optie was om mijn eigen onderzoek op te starten. Dus begon ik met medische boeken te lezen en te bestuderen. Al mijn vrije tijd stak ik in het lezen en bestuderen van boeken en wetenschappelijke studies omtrent het maag en darm stelsel.

Al snel werd het duidelijk dat alles wat me verteld was over zuurbrand een sprookjes was: dat teveel maagzuur voor mijn klachten zou zorgen, dat melk goed voor zuurbrand is,...

Dankzij heel wat goede boeken van professionele artsen zoals gastro-enterologen en internisten ben ik op de oplossing gebotst. Het bleek dat de oplossing helemaal niet zo moeilijk of duur was en dat ik na slechts 2 weken al

klachtenvrij was.

Je moest eens weten hoe blij ik was om terug te kunnen slapen zonder het gevoel te hebben dat mijn keel in brand stond!

Na 6 jaar brandend maagzuur te hebben met slokdarmontstekingen als gevolg was ik eindelijk af van al die pijn gelukkig kon ik al die medicatie en troep die geen meter hielp in de vuilnismand kippen en werd mijn voeding terug optimaal verteerd. Mijn reeks aan kwalen verdween dan ook spoedig.

Vandaag de dag help ik mensen, net zoals u met brandend maagzuur, om van hun klachten af te geraken. Dit doe ik via het internet waar ik mensen kwalitatieve informatie verschaf omtrent zuurband.

Mijn doel en missie is om de misvattingen omtrent brandend maagzuur op te klaren en iedereen die last heeft van brandend maagzuur duidelijk te stellen dat het mogelijk is om zonder zuurbrand door het leven te gaan.

Daarom wil ik zo veel mensen helpen om een leven te leiden zonder brandend maagzuur. Alhoewel het niet simpel is om met alle foute informatie op het internet tegen de stroom te zwemmen, spendeer ik mijn vrije tijd met het helpen van personen met brandend maagzuur.

Het is niet evident om naast mijn job en als vader van 3 dit te verwezenlijken maar mijn passie om mensen te helpen en pijnlijk verleden zorgen ervoor dat het mijn plicht is om dit toch te doen.

Ik hoop dat je wat hebt aan mijn expertise en dat je net zoals mij een leven kunt leiden zonder brandend maagzuur en chronische pijn!

Met vriendelijke groeten,

Geert Leeuwen