

MAKKELIJK AFVALLEN



DE MA STARTGIDS

7 Dagen Koolhydraatarm Weekmenu

GRATIS STARTGIDS



WELKOM BIJ MA

Fijn dat je er bent.

Of je nu voor het eerst met koolhydraatarm eten start of na een tijdje opnieuw wilt beginnen — deze gids helpt je om de eerste stap te zetten zonder stress, zonder honger en zonder ingewikkelde regels.

Wat je in handen hebt, is een compleet weekmenu voor 7 dagen. Drie maaltijden per dag, drie snacks, een boodschappenlijst en recepten die gewoon lekker zijn. Geen calorïëntelling, geen weegschaal, geen schuldgevoel.

De MA-methode is eenvoudig: je eet minder snelle koolhydraten en meer van wat je écht voedt. Dat betekent meer groenten, meer eiwitten, meer gezonde vetten — en veel minder van de dingen die je bloedsuiker laten schommelen en je hongerig laten voelen twee uur na het eten.

Geniet van deze eerste week. En als je daarna wilt verdergaan met een volledig stappenplan — dan is de volgende stap er klaar voor je.

Gezonde groeten,

Claudia Smet



HOE WERKT AFVALLEN MET BLIJVEND SLANK?

Wil jij stap voor stap jouw ideale gewicht bereiken én behouden? Met onze Ma methode wordt eten een feestje! Geen gedoe, geen honger, gewoon lekker en gezond naar je doel.

WAAROM KOOLHYDRAATARM WERKT?

Koolhydraatarm eten betekent niet dat je alles moet laten staan. Het betekent dat je slimmer kiest. Minder suiker, minder bewerkte producten — en meer van wat je lichaam écht energie geeft.

Dat heeft een concreet effect, al vanaf de eerste week:

- Je hebt minder honger. Eiwitten en gezonde vetten houden je langer verzadigd dan brood of pasta.
- Je bloedsuiker blijft stabiel. Geen pieken en dalen, dus ook geen energiedips na het eten.
- Je valt af zonder te tellen. Geen calorieën bijhouden, geen grammen afwegen.
- Je eet gewone, herkenbare voeding. Geen dure superfoods of speciale producten nodig.
- Je geniet nog steeds. Koolhydraatarm eten kan heel lekker zijn — deze gids bewijst het.
- Je bouwt een gewoonte op. Eén week goed eten is het begin van een nieuwe routine.

Hieronder zie je hoe de MA-methode dat in de praktijk brengt.



ETEN VOLGENS DE MA METHODE

Vergeet stress over wat je moet eten.

Geniet van eindeloze variatie met gebalanceerde weekmenu's, gebaseerd op 1500 calorieën per dag. Dat betekent drie smakelijke maaltijden en drie verrukkelijke snacks boordevol vitamines, mineralen en vezels. En wist je dat je zelfs tot wel 130 gram koolhydraten per dag mag eten? Genoeg ruimte dus voor heerlijke en gezonde keuzes zoals volkoren pasta, koolhydraatarm brood en (zoete) aardappel.

Het leuke is, onze dinergerechten zijn zo gemaakt dat je er twee keer van kunt genieten, dus geen gedoe meer met het regelen van de lunch voor de volgende dag. Door vaker te smullen van plantaar- dige maaltijden verminder je het risico op verschillende gezondheidsproblemen. En sporten? Dat mag, maar het hoeft niet. Beweeg gewoon 30 minuten per dag op een manier die jij leuk vindt, of het nu wandelen, tuinieren of zwemmen is.



De Makkelijk Afvallen Methode

Eet per dag **1500 calorieën**



Geen slechte suiker



Wel langzame koolhydraten



Geen verzadigde vetten



Meer onverzadigde vetten



Niet alleen dierlijke eiwitten



Meer plantaardige eiwitten

Bij dit programma houden we rekening met:



Voldoende
vitamines en mineralen



Minder zout



Zo min mogelijk
verspilling



Vermijd toxische stoffen,
eet biologisch



Meer vezels



Goedkopere
boodschappen

WEEKOVERZICHT

	ONTBIJT	SNACK 1	LUNCH	SNACK 2	DINER	SNACK 3	VOEDINGS WAARDEN
MA	Kwark met walnoten	200 g blauwe bessen	Couscous salade met feta en tahini	Snack paprika + 30 g Baba Ganoush	Paprikasoep met tomaat	Gezonde notenreep	1505 kcal 79 g vet 110 g kh 72 g eiwit 24 g vezels
DI	KHA Brood met avocado en doperwten spread	200 g frambozen	Paprikasoep met tomaat	2 knäckebröd + 30 g hüttenkäse	Quinoa salade met makreel en linzen	Gezonde notenreep	1455 kcal 82 g vet 90 g kh 68 g eiwit 30 g vezels
WO	Smoothie met havermout en aardbei	100 g peer	Quinoa salade met makreel en linzen	Snack paprika + 30 g Baba Ganoush	Hartige taart met walnoten	Gezonde notenreep	1459 kcal 87 g vet 95 g kh 63 g eiwit 23 g vezels
DO	Kwark met walnoten	200 g blauwe bessen	Hartige taart met walnoten	2 knäckebröd + 30 g hüttenkäse	Noedels met kip en pindasaus	Gezonde notenreep	1464 kcal 82 g vet 88 g kh 85 g eiwit 15 g vezels
VR	Smoothie met havermout en aardbei	200 g frambozen	Noedels met kip en pindasaus	Snack paprika + 30 g Baba Ganoush	Cassoulet	Gezonde notenreep	1460 kcal 63 g vet 102 g kh 105 g eiwit 34 g vezels
ZA	Omeletwrap met tomaat en avocado	100 g peer	Cassoulet	2 knäckebröd + 30 g hüttenkäse	Vietnamese balletjes met bonen	Gezonde notenreep	1453 kcal 65 g vet 94 g kh 104 g eiwit 37 g vezels
ZO	Hartig ontbijt met kip en appel	200 g blauwe bessen	Vietnamese balletjes met bonen	Rijstwafels met kipfilet en kaas	Zalm met asperges en gebakken aardappelen	Komkommer, wortel en noten	1514 kcal 62 g vet 129 g kh 93 g eiwit 35 g vezels

BOODSCHAPPEN

LIJSTJE

GROENTEN EN FRUIT	(PLANTAARDIGE) ZUIVEL EN EIEREN	OVERIG
1 komkommer	550 g magere kwark	40 g couscous
3 rode uien	105 g feta	233 g Koolhydraatarm
85 g kerstomaten	220 g kookroom	brood Svensson
25 g peterselie, plat, vers	90 g hüttenkäse	70 g havermout
25 g citroensap	280 g magere Griekse yoghurt	12 g rozijnen
6 gele uien	100 g brie	6 g appelstroop
4 rode paprika's	100 g ricotta	8 rijstwafels
8 tomaten	100 g kokosmelk	160 g quinoa, onbereid
13,5 teentjes knoflook	10 eieren	5 stuks knäckebröd
600 g blauwe bessen	25 g ongezouten roomboter	230 g volkoren noedels
3 snackpaprika		120 g pindakaas
¾ aubergine		1tl kip kruiden
15 g granaatappelpitjes		530 g witte bonen
¾ citroen		530 g tomatenblokjes
4 avocado's		2 blokjes
55 g dopererwten, diepries		groentenbouillon
¼ limoen	NOTEN ZADEN OLIE	1 blokje kippenbouillon
160 g linzen, voorgekookt	170 g walnoten ongezouten	2 laurierbladeren
340 g kastanjechampignons	18 g tahin, sesampasta	1 g gedroogde bieslook
165 g sla, gemengd	18 g Macadamianoten,	4 g honing
400 g frambozen	ongezouten	70 g vissaus
280 g aardbeien	30 g kokosnippers	10 g cranberry's,
1 zoete aardappel	30 g amandelen,	gedroogd, gezoet
3 stronken witloof	ongezouten	380 g krieltjes,
1 bosje bieslook	4 g lijnzaad	voorgekookt
200 g peer	12 g sesamzaad	
1,5 courgette	10 g noten, gemengd,	
260 g broccoli	ongezouten	
425 g wortel		
5 stengels bleekselderij		
12 g gemberwortel	VLEES VIS GEVOGELTE	
960 g sperziebonen	160 g makreel	
12 g koriander, vers	870 g kipfilet	
580 g bloemkoolrijst	480 g mager rundergehakt,	
4 stengels bosui	onbereid	
20 blaadjes munt, vers	230 g zalm	
0,5 appel	1 plakje kaas	
380 g groene asperges	1 plakje kipfilet	

ALTIJD IN HUIS

Om het wekelijkse boodschappenlijstje overzichtelijk te houden, zet ik deze lijst met 'altijd in huis' op een aparte pagina. Het zijn lang houdbare producten die je maar eenmalig hoeft aan te schaffen. Aangezien onze recepten een waaier aan smaken bevat en wij graag kruiden gebruiken, raad ik aan voor de zekerheid elke week te controleren of je nog alles in huis hebt.

KRUIDEN & SPECERIJEN

Kies liefst voor biologische kruiden en specerijen. Deze zijn iets duurder maar vergeleken met niet-biologische producten valt het prijsverschil gelukkig mee. Het voordeel van biologische kruiden en specerijen is dat ze minder bestrijdingsmiddelen bevatten. Zorg ervoor dat je onderstaande in huis hebt:

- **Zwarte peper**
- **Uienpoeder**
- **Knoflookpoeder**
- **Chilivlokken**
- **Chilipoeder**
- **Ras el hanout**
- **Italiaanse kruiden**
- **Mexicaanse kruiden**
- **Basilicum**
- **Oregano**
- **Tijm**
- **Rozemarijn**
- **Cayennepeper**
- **Paprikapoeder**
- **Komijn, gemalen**
- **Koriander, gemalen**
- **Kerriepoeder**
- **Kurkuma, gemalen**
- **Nootmuskaat**
- **Laos, gemalen**
- **Citroengras gemalen**
- **Gember, gemalen**
- **Kaneel**

SMAAKMAKERS

- **Jozo zout.** Dit is gejodeerd keukenzout en zorgt er meteen voor dat je de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid jodium binnenkrijgt.
- **Groentebouillon minder zout**
- **Sojasaus less salt**
- **Sambal oelek.** Dit is een licht pittige sambal. Houd je helemaal niet van pittig? Je kan sambal heel makkelijk weglaten.
- **Ketjap manis**
- **Grove mosterd**
- **Cacaopoeder.** Let op: veel cacaopoeder bevat toegevoegde suikers. Controleer daarom de ingrediënten op de verpakking. Het enige wat hierop vermeld hoort te staan is cacaopoeder.
- **Vanille aroma**

OVERIG

- **Kokosolie.** Kies voor een virgin kokosolie die niet vloeibaar is bij kamertemperatuur.
- **Extra vierge olijfolie.** Deze gebruik je bij koude bereidingen zoals dressings voor salades.
- **Vierge olijfolie.** Deze gebruik je bij warme bereidingen tijdens bakken en braden.
- **Appelazijn.** Appels behoren tot een van de meeste bespoten fruitsoorten. Kies voor biologisch appelazijn, zodat je minder bestrijdingsmiddelen binnenkrijgt.
- **Witte wijnazijn**
- **Bakpoeder**

KWARK MET WALNOTEN

BEREIDING

5 MINUTEN

1. Voeg de kwark en walnoten toe aan een schaaltje en eet smakelijk!

INGREDIËNTEN

1 PORTIE

- 20g ongezouten walnoten
- 275g magere kwark



VOEDINGSWAARDEN

CALORIEËN 300

VETTEN 15

KOOLHYDRATEN 15

EIWITTEN 27

COUSCOUSSALADE MET FETA EN TAHINI

BEREIDING

25 MINUTEN

1. Klop alle ingrediënten voor de dressing in een kommetje door elkaar. Is de dressing iets te dik? Leng hem dan aan met een beetje water.
2. Bereid de couscous volgens de instructies op de verpakking.
3. Meng de couscous in een grote kom en met de kerstomaatjes, komkommer en rode ui.
4. Schep de dressing door de salade.
5. Verkruiemel de feta over de salade en bestrooi met peterselie.

INGREDIËNTEN

1 PORTIE

- 40 gram couscous, onbereid
- 60 gram feta, schapenkaas
- 0.5 eetlepel tahin, sesampasta, met zout
- 0.5 eetlepel olijfolie
- 0.5 stuks komkommer
- 1 stuk rode ui
- 81 gram kerstomaten
- 2 gram peterselie, plat, vers
- 0.5 eetlepel citroensap
- 1 snufje peper
- 1 snufje zout



VOEDINGSWAARDEN

CALORIEËN 449

VETTEN 21

KOOLHYDRATEN 43

EIWITTEN 20



GEZONDE NOTENREEP

BEREIDING

25 MINUTEN

1. Verwarm de oven voor op 170 graden.
2. Doe de noten bij elkaar en hak ze tot kleine stukjes. Er mogen nog best wat grove stukken tussen zitten.
3. Breek de rijstwafel tot kleine stukjes.
4. Meng in een schaal de noten, rijstwafel, rozijnen en havervlokken. Doe hier vervolgens de agavesiroop en appelstroop bij.
5. Meng alles goed door elkaar.
6. Vet een kleine bakvorm in en verdeel hier het mengsel over. Druk stevig aan.
7. Bak de repen 15 minuten in de oven.
8. Laat de vorm na het bakken afkoelen.
9. Haal de koek uit de vorm en snijd in kleine repen en strooi er wat kokosvlokken over.

INGREDIËNTEN

6 PORTIES

- 18 gram macadamianoten, ongezoeten
- 30 gram walnoten, ongezoeten
- 30 gram kokosnippers
- 30 gram amandelen, ongezoeten
- 30 gram havervlokken
- 30 gram rozijnen
- 12 gram agavesiroop
- 6 gram appelstroop
- 6 rijstwafels

VOEDINGSWAARDEN

CALORIEËN 98

VETTEN 8

KOOLHYDRATEN 6

EIWITTEN 3



PAPRIKASOEP MET TOMAAT EN TIJM

BEREIDING 20 MINUTEN

1. Snijd de paprika, ui en tomaat in stukken en snijd de knoflook fijn.
2. Verwarm de olijfolie in een grote soeppan en bak hierin de paprika, ui en knoflook in 7 minuten goed door.
3. Voeg daarna de kruiden en tomatenstukjes toe en bak nog eens 3 minuten mee.
4. Doe het bouillon blokje met water in de pan en breng aan de kook.
5. Laat de soep op zacht vuur 10 minuten pruttelen.
6. Pureer vervolgens met de staafmixer.
7. Serveer de soep met room en garneer met een snufje tijm.

INGREDIËNTEN 4 PORTIES

- 200 gram koolhydraatarm brood Svensson
- 220 gram kookroom
- 4 eetlepels olijfolie
- 2 uien
- 2 blokjes bouillonblokje, groente
- 4 rode paprika's, gekookt
- 8 tomaten
- 2 theelepels paprikapoeder
- 4 teentjes knoflook
- 2 theelepels tijm, gedroogd
- 1660 ml water



VOEDINGSWAARDEN
CALORIEËN 450
VETTEN 29
KOOLHYDRATEN 21
EIWITTEN 20

BABA GANOUSH



BEREIDING

90 MINUTEN

1. Verwarm de heteluchtoven voor op 180 graden Celsius.
2. Halveer de aubergine. Snijd met een mes ruitjes aan de binnenkant van de aubergine en prik met een vork een aantal gaatjes aan de buitenkant. Besmeer aan beide kanten met olijfolie, zout en kruiden.
3. Leg met de binnenkant naar beneden op een met pakkapier beklede bakplaat en bak 45 minuten in de oven.
4. Verpak de knoflook in aluminiumfolie, leg bij de aubergine in de oven om te poffen.
5. Haal de aubergine uit de oven en schep het vruchtvlees (als dit lekker zacht geworden is) uit de schil.
6. Pel de knoflook.
7. Mix het vruchtvlees van de aubergine, knoflook, tahini, overige olie, 1 el citroensap en citroenzeste in een blender of keukenmachine tot een grove dip.
8. Hak de peterselie grof.
9. Garneer de baba ganoush met peterselie en granaatappelpitjes.
10. Serveer met je favoriete rauwkost, eet smakelijk!

INGREDIËNTEN

3 PORTIES

- 1.5 eetlepel tahin, sesampasta, met zout
- 1.5 eetlepel olijfolie
- 0.75 aubergine
- 3 gram peterselie, plat, vers
- 1.5 eetlepel granaatappelpitjes
- 0.75 citroen
- 1.5 theelepel komijnzaad, gemalen
- 1.5 theelepel paprikapoeder
- 1.5 teentje knoflook
- 1.5 theelepel zout

VOEDINGSWAARDEN

CALORIEËN 101

VETTEN 8

KOOLHYDRATEN 5

EIWITTEN 3

KHA BROOD MET AVOCADO

BEREIDING

10 MINUTEN

1. Spoel de doperwten af in een zeef of vergiet met heet water en laat uitlekken.
2. Doe de avocado, doperwten en de helft van de feta in een schaal en prak met een vork tot een grove spread. Breng op smaak met peper en zout.
3. Besmeer de boterhammen met de spread, verkruimel de rest van de feta erover en besprenkel met wat limoensap.

INGREDIËNTEN

1 PORTIE

- 0.5 stuks avocado
- 33 gram koolhydraatarm brood Svensson
- 25 gram feta, schapenkaas
- 55 gram doperwten, diepvries
- 1 partje limoen
- 1 snufje peper
- 1 snufje zout



VOEDINGSWAARDEN

CALORIEËN 300

VETTEN 19

KOOLHYDRATEN 10

EIWITTEN 18

QUINOASALADE MET MAKREEL EN LINZEN

BEREIDING 15 MINUTEN

1. Spoel de quinoa goed af en kook in 8 minuten gaar.
2. Borstel de champignons schoon en snijd in partjes. Verhit een beetje olijfolie in een koekenpan en bak de champignons met de knoflookpoeder en een snuf zout in 5 minuten bruin.
3. Spoel de linzen af onder koud stromend water en laat uitlekken.
4. Snijd de avocado open, verwijder de schil en snijd in blokjes.
5. Leg de sla op een bord en verdeel hier de gerookte makreel, avocado, linzen, quinoa en de gebakken champignons overheen.

INGREDIËNTEN 4 PORTIES

- 160 gram quinoa, onbereid
- 160 gram makreel, gerookt
- 2 avocado's
- 160 gram linzen, voorgekookt
- 2 eetlepels olijfolie (voor bakken)
- 300 gram kastanjechampignons, onbereid
- 160 gram sla, gemengd
- 2 theelepels knoflookpoeder
- 1 snufje zout



VOEDINGSWAARDEN

CALORIEËN 449

VETTEN 25

KOOLHYDRATEN 32

EIWITTEN 21

SMOOTHIE MET HAVERMOUT EN AARDBEI

BEREIDING

10 MINUTEN

1. Snijd de avocado open en lepel de helft van het vruchtvlees in een blender.
2. Voeg de overige ingrediënten toe en mix tot een glad geheel.

INGREDIËNTEN

1 PORTIE

- 20 gram havermout
- 0.5 stuks avocado
- 140 gram griekse yoghurt, mager
- 140 gram aardbeien, diepvries
- 0.5 eetlepel lijnzaad



VOEDINGSWAARDEN

CALORIEËN 300

VETTEN 13

KOOLHYDRATEN 25

EIWITTEN 20

HARTIGE TAART MET WALNOTEN

BEREIDING 35 MINUTEN

1. Verwarm de oven voor op 180° C.
2. Vet een quichevorm in met olie of boter.
3. Neem een kom en breek hierin de eieren.
4. Voeg de kokosmelk toe en klop de eieren los.
5. Meng de ricotta met het eimengsel al roerende tot een geheel.
6. Verdeel de reepjes witlof en de zoete aardappelblokjes over de bodem van de quichevorm.
7. Giet het eimengsel eroverheen en verdeel de brie over de bovenkant.
8. Strooi de helft van de walnoten eroverheen.
9. Zet de vorm in de oven en bak in 25 minuten goudbruin of tot de eieren gestold zijn.
10. Serveer de hartige taart met de fijngesneden bieslook eroverheen en de apart gehouden walnoten.

INGREDIËNTEN 4 PORTIES

- 4 eieren
- 100 ml kokosmelk
- 100 g ricotta
- 100 g brie
- 100 g walnoten
- 3 stronken witlof, in dunne reepjes
- 1 zoete aardappel, in blokjes
- 1 bosje bieslook (optioneel)

VOEDINGSWAARDEN

CALORIEËN 452

VETTEN 34

KOOLHYDRATEN 17

EIWITTEN 19



NOEDEL MET KIP EN CREAMY PINDASAUS

BEREIDING

25 MINUTEN

1. Bereid de noedels volgens de instructies op de verpakking.
2. Klop de eieren los.
3. Bak van het eimengsel een omelet in een koekenpan met 1 el olijfolie op middelhoog vuur.
4. Rol de omelet op en snijd in plakjes.
5. Fruit de ui en knoflook in een koekenpan met de resterende olijfolie.
6. Voeg de kipblokjes toe en bak rondom bruin.
7. Voeg nu de courgette, broccoliroosjes en een scheutje water toe.
8. Stoom de groente gaar met de deksel op de pan.
9. Meng alle ingrediënten voor de saus door elkaar en voeg samen met de noedels toe aan de inhoud van de pan.
10. Voeg ongeveer 100 ml water aan toe tot de gewenste dikte.
11. Meng het geheel door elkaar en serveer.

INGREDIËNTEN

4 PORTIES

- 230 gram volkoren noedels
- 260 gram kipfilet, onbereid
- 6 eetlepels pindakaas
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 courgette
- 4 ei
- 2 eetlepels ketjap
- 3 uien
- 260 gram broccoli
- 2 eetlepels vissaus
- 2 eetlepels citroensap
- 2 teentjes knoflook



VOEDINGSWAARDEN

CALORIEËN 448

VETTEN 24

KOOLHYDRATEN 23

EIWITTEN 32

CASSOULET



BEREIDING

30 MINUTEN

1. Bestrooi de kip met de kipkruiden.
2. Bak de kipfilet rondom goudbruin in een hapjespan met boter, verwijder uit de pan en zet apart.
3. Voeg de ui toe en bak deze glazig.
4. Voeg de knoflook, bleekselderij en wortel toe en roerbak 5 minuten mee.
5. Roer de kruidnagels, laurierblaadjes, kippenbouillon en tomatenblokjes erdoor en breng het geheel aan de kook.
6. Leg de kipfilet weer terug in de pan en laat samen met de groenten 10 minuten garen op laag vuur.
7. Voeg de witte bonen toe en warm door.
8. Garneer de cassoulet met verse peterselie.

INGREDIËNTEN

4 PORTIES

- 25 g boter
- 530 g kipfilet
- 1 tl kipkruiden
- 1 grote gele ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, gehakt
- 5 stengels bleekselderij, in stukjes
- 270 g wortel, in blokjes
- 2 kruidnagels
- 2 laurierblaadjes
- 1 l kippenbouillon
- 530 g tomatenblokjes
- 530 g witte bonen, afgespoeld en uitgelekt
- ½ bosje peterselie (optioneel)

VOEDINGSWAARDEN

CALORIEËN 452

VETTEN 11

KOOLHYDRATEN 35

EIWITTEN 47

OMELET WRAP MET TOMAAAT, AVOCADO EN FETA

BEREIDING 10 MINUTEN

1. Was de tomaat en snijd in plakjes. Was de komkommer en snijd in reepjes.
2. Snijd de avocado open, verwijder de schil en snijd in plakjes.
3. Klop de eieren los in een kom met wat peper en zout. Voeg de bieslook toe.
4. Verhit de olie in een koekenpan en giet hier het eimengsel in.
5. Bak de omelet aan beide kanten goudbruin. Haal de omelet uit de pan en leg op een bord.
6. Verdeel de rucola over de omelet. Verdeel hier de tomaat, komkommer en avocado overheen.
7. Bestrooi naar smaak met wat peper en verkruimel als laatste de feta eroverheen.
8. Rol op en eet smakelijk.

INGREDIËNTEN 1 PORTIE

- 0.5 avocado stuks
- 20 gram feta, schapenkaas
- 2 eieren
- 0.25 komkommer
- 0.5 eetlepel olijfolie (voor bakken)
- 5 gram sla
- 1 tomaat
- 0.5 theelepel bieslook, gedroogd
- 1 snufje peper
- 1 snufje zout



VOEDINGSWAARDEN

CALORIEËN 299

VETTEN 24

KOOLHYDRATEN 4

EIWITTEN 17

VIETNAMESE GEHAKTBALLETJES MET SPERZIEBONEN EN BLOEMKOOLRIJST

BEREIDING

30 MINUTEN

1. Kook de rijst volgens aanwijzingen op de verpakking gaar.
2. Pel en snipper de ui en hak de knoflook fijn. Schil de gemberwortel en rasp fijn.
3. Snijd de bosui, koriander en munt fijn.
4. Doe het gehakt samen met de ui, knoflook, gember, bosui, koriander, munt, vissaus, limoensap, honing en sesamzaad in een kom en meng goed door elkaar. Draai hier kleine balletjes van.
5. Dop de sperziebonen en kook in 8 tot 10 minuten gaar.
6. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de gehaktballetjes in 5 minuten per kant gaar en goudbruin.
7. Serveer met de rijst en sperziebonen.

INGREDIËNTEN

4 PORTIES

- 480 gram rundergehakt, mager, onbereid
- 12 gram gemberwortel
- 4 eetlepels olijfolie (voor bakken)
- 720 gram sperziebonen
- 2 uien, rood
- 12 gram koriander, vers
- 580 gram bloemkoolrijst
- 4 theelepels sesamzaad
- 4 bosuien
- 2 eetlepel vissaus
- 2 teentje knoflook
- 4 theelepels citroensap
- 20 blaadjes munt, vers

VOEDINGSWAARDEN

CALORIEËN 449

VETTEN 21

KOOLHYDRATEN 26

EIWITTEN 34

HARTIG ONTBIJTJE MET KIP EN APPEL



BEREIDING 20 MINUTEN

1. Snijd de courgette en appel in kleine blokjes en de champignons in partjes.
2. Snijd de kipfilet in blokjes en kruid met de Italiaanse kruiden, de helft van de kaneel, peper en zout.
3. Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan en bak de kip goudbruin en gaar. Zet even apart.
4. Verhit de andere helft van de olijfolie en bak hierin de courgette, champignons, wortel en appel gaar. Doe de gemberpoeder en de andere helft van de kaneel eroverheen en laat het rustig stoven tot de appels en groenten zacht zijn geworden.
5. Serveer samen met de kip en garneer met de cranberry's.

INGREDIËNTEN 1 PORTIE

- 10 g cranberry's, gedroogd, gezoet
- 80 g kipfilet
- ½ courgette
- ½ appel
- 1 el olijfolie
- 80 g wortel, fijngesneden
- 40 g kastanjechampignons, onbereid
- 1 tl kaneel
- ½ tl gemberpoeder
- 1 tl italiaanse kruiden
- snufje zout

VOEDINGSWAARDEN

CALORIEËN 301

VETTEN 11,8

KOOLHYDRATEN 26,6

EIWITTEN 19,4

ZALM MET GROENE ASPERGES EN GEBAKKEN AARDAPPELEN



BEREIDING 20 MINUTEN

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Bestrooi de zalm met peper en zout en bak ongeveer 15 minuten in de oven.
3. Verhit de helft van de olijfolie en bak de krieltjes in 10 tot 12 goudbruin en gaar. Breng op smaak met peper en zout.
4. Pel de knoflook en hak fijn.
5. Was de asperges, snijd de harde onderkant eraf en vervolgens in stukjes van ongeveer 3 cm.
6. Verhit de resterende olie in een hapjespan wok en bak de knoflook kort aan.
7. Voeg de asperges toe en bak in ongeveer 5 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.
8. Serveer samen met de zalm en krieltjes.

INGREDIËNTEN 2 PORTIES

- 230 g zalm
- 380 g krieltjes, voorgekookt
- 2 el olijfolie (voor bakken)
- 380 g groene asperges
- 2 teentjes knoflook
- snufje peper
- snufje zout

VOEDINGSWAARDEN

CALORIEËN 453

VETTEN 18,9

KOOLHYDRATEN 39,7

EIWITTEN 27,8

VEELGESTELDE VRAGEN

Moet ik calorieën tellen?

Nee. De MA-methode is gebaseerd op de juiste keuzes maken, niet op tellen. De maaltijden in deze gids zijn al samengesteld om je verzadigd te houden binnen een gezond kader.

Mag ik dit weekmenu aanpassen aan mijn smaak?

Zeker. Je mag recepten wisselen, snacks aanpassen of een dag herhalen als je iets lekker vond. De structuur is een houvast, geen dwangbuis.

Wat als ik toch honger heb?

Drink eerst een glas water — honger en dorst voelen soms hetzelfde. Heb je echt honger? Kies dan voor een extra portie groenten of een handvol noten. Geen snelle suikers.

Kan ik dit combineren met sporten?

Ja. Je hoeft niet te sporten om af te vallen met deze methode, maar het mag uiteraard. Beweeg op een manier die bij je past — ook een dagelijkse wandeling telt.

Is dit geschikt voor het hele gezin?

De meeste recepten zijn gezinsvriendelijk. Kinderen kunnen dezelfde maaltijd eten, eventueel aangevuld met wat extra koolhydraten als ze dat nodig hebben.

Wat is de volgende stap na deze week?

Het 4 Wekenstappenplan van MA geeft je een volledig programma: meer weekmenu's, een stappenplan om je nieuwe eetgewoonte vol te houden én de methode om blijvend resultaat te bereiken. Je vindt het op de volgende pagina.

KLAAR VOOR DE VOLGENDE STAP?

Je hebt nu een voorproef gehad van hoe MA werkt. Eén week structuur, lekker eten en geen honger. Stel je voor wat er mogelijk is in vier weken.

★ MEEST GEKOZEN: HET 4 WEKENSTAPPENPLAN

Met het 4 Wekenstappenplan ga je verder dan dit weekmenu:

- 4 weken weekmenu's — volledig uitgewerkt, klaar om te volgen
- Een stap-voor-stap methode om je nieuwe eetgewoonte vol te houden
- Budgettips, mealprep-gids en een habit tracker
- Garantie: val je niet af, dan krijg je je geld terug



Klik hier voor het 4 weken
Koolhydraatarm stappenplan