





 STEPHANIE
SCHEIRLYNCK

HET SPORT voor krachttraining
KOOKBOEK

Lannoo

INHOUD

Voorwoord	8
-----------	---

INLEIDING 10

De invloed van voeding op je trainingsresultaten	12
Gewicht en lichaamssamenstelling: hoe zie jij eruit?	14
Wat het lichaam bij krachttraining nodig heeft	20
De belangrijkste voedingsstoffen bij krachttraining	22
De juiste timing vóór, tijdens en na de inspanning	38
Sportvoedingssupplementen	41
Onmisbare ingrediënten bij krachttraining	46

RECEPTEN 50

Spelregels	52
------------	----

Ontbijt 54

Toast met avocado	56
Gekruide eitjes met toast	58
Toast met geplette eitjes en cottagecheese	60
Omelet met fetakaas	62
Volkorentoast met roerei	64
Platbrood met mozzarella en spiegelei	66
Overnight oats met gekaramelliseerde pecannoten	68
Ricotta pannenkoekjes met passievrucht	70
Gewonnen brood met appel en kaneel	72
Griekse yoghurt met pindakaas, granola en appel	74
Ontbijtshake met blauwe bessen	76
Gezonde bananasplit	78
Wafels met mango en aardbei	80
Yoghurt met appelcrumble	82
Maanzaadpannenkoekjes met frambozen	84

Tussendoortjes 86

Cottagecheese chips	88
Eiermuffins	90
Skyr amandelreepjes	92
Yoghurtijs met frambozen	94
Perencake	96
Banaan-havermoutrepen	98
Gebakken appel met pecannoten en cranberries	100
Smoothie met aardbei, appel en karnemelk	102
Yoghurtcake met appeltjes	104

Hoofdmaaltijd	106
Tosti ei-mozzarella	108
Kip-cranberry-quesadilla	110
Kippenburger met guacamole	112
Curry van kip	114
Tortilla-quiche met spinazie en paprika	116
Eiwraps	118
Gebakken aardappeltjes met bacon en ei	120
Rucolasalade met peer, rode biet en mozzarella	122
Zuurdesemboterham met roomkaas en tomatentapenade	124
Scampi's met feta en tomaat	126
Kalfslapjes met spinaziepuree en gesmoorde lente-ui	128
Quinoasalade met mozzarella	130
Couscous met haloumi en waterkers	132
Tortellinisalade met groene asperges	134
Salade met spruitjes, witlof en brie	136
Italiaanse kip met orzo	138
Italiaanse aardappelsalade	140
Taboulé met wijting	142
Kip met cashewnoten uit de wok	144
Kip-mozzarella ovenschotel	146
Warme linzensalade met feta	148
Aardappelsalade met makreel en witte bonen	150
Gnocchi met erwtjes en Parmezaanse kaas	152
Oosterse kabeljauw met noedels	154
Stoofpotje met staartvis	156
Ovenschotel met bloemkool	158
Mediterrane frittata	160
Zalm met pistachekorst	162
Salade van geroosterde pompoen met tagliata van rund	164
Toast champignons met spiegeleitje	166
Quiche met broccoli en kipfilet	168
Ovenschotel met zoete aardappel	170
Linguine met butternutsaus	172
Zalm met broccolini en yoghurtsausje	174
Bloemkool en wortel-couscous en kippenchipolata	176
Parelcouscous met spruitjes en kippengehaktballetjes	178
Stoofpotje van aubergine met yoghurt	180
Pasta met gehaktballetjes	182
Zoete aardappel met venkel, koffie en kip	184
Kippensoep	186
Ovengerecht met kip, sinaasappel en wortel	188





VOORWOORD



Krachttraining was altijd al belangrijk, maar krijgt tegenwoordig steeds meer erkenning: bij verschillende sporten, maar ook in het kader van gezondheid en gezond ouder worden. De reden waarom jij aan krachttraining doet en nu dit boek leest, kan dan ook variëren. Misschien ondervind je wat klachten en helpen specifieke oefeningen en krachttraining je hiertegen, of wil je spiermassa behouden waarvan je weet dat die van nature afneemt wanneer je ouder wordt. Of je bent een krachtsporter die zijn/haar spiermassa wil versterken of vergroten ten behoeve van je sportprestatie. In teamsport is krachttraining helemaal ingeburgerd en ook duursporters vinden steeds vaker de weg naar de krachtzaal. Wat jouw motivatie of doel ook is, je hebt het juiste boek in handen. Krachttraining en voeding gaan namelijk hand in hand: je hebt immers bouwstenen nodig om resultaat te zien van je fysieke inspanningen.

Ik spreek bewust over bouwstenen en brandstof in dit boek. Voeding kan namelijk heel functioneel bekeken worden en net als in de andere sportkookboeken wil ik ook proberen je inzicht te geven in welke voeding je wanneer nodig hebt en waarom. Ik ben ervan overtuigd dat wanneer je weet waarom je iets doet, je het ook op lange termijn zult kunnen toepassen. Daarnaast is voeding natuurlijk veel meer dan een stuk van de puzzel die je prestatie of resultaten beïnvloedt. Het is tenslotte ook belangrijk om af en toe wat te kunnen afwijken van je sportvoedingspatroon en te genieten van voeding die misschien op sportief vlak iets minder goed is. Als je voor 80 procent goed eet – dus gezond, gevarieerd, rekening houdend met je trainingen – dan is er zeker ruimte voor extraatjes. We bekijken ook altijd het geheel en niet alleen het voedingsmiddel of die ene maaltijd op zich.

8

Het allerbelangrijkste is om je voeding goed af te stemmen op je trainingen. Wanneer je voldoende energie en de juiste voedingsstoffen inneemt voor je krachttraining, eventueel zorgt voor iets tijdens een training (indien nodig) en je herstelvoeding goed plant, zullen je trainingskwaliteit en rendement over een hele periode aan krachttraining heel hoog zijn. Je zult ook minder last hebben van kwaaltjes, ziekte en blessures, en bovenal zul je resultaat zien van je krachttraining.

In dit boek behandel ik zoals altijd eerst een stukje theorie zodat je begrijpt om welke voeding bepaalde trainingen vragen en waarom. Daarna kun je aan de slag met de recepten, die je ook hier weer slim zult kunnen plannen om meer uit je sportprestatie te halen. Er zijn een aantal spelregels, maar wanneer je die eenmaal onder de knie hebt, zul je zien dat het zeker de moeite waard is.

Neem zeker ook eens een kijkje op mijn online platform: Hello Champ (hellochamp.cc). Er is namelijk heel veel informatie die ik nog beter kan uitleggen in de vorm van een video of praktische tool. Zo vind je er hoeveel energie je verbruikt, hoe je je zweetverlies kunt bepalen, welke sportdrank je het best kunt drinken, welke herstelvoeding je het best kunt gebruiken en nog veel meer. Je vindt er ook veel tips en advies voor als je nog wat gewicht wilt verliezen of als je (vaak) geblesseerd bent.

Ik wens je alvast goede resultaten en vooral veel trainingsplezier,

Stephanie







INLEIDING

GEWICHT EN LICHAAMSSAMENSTELLING: HOE ZIE JIJ ERUIT?

12

Sporters heb je in alle maten en gewichten. Er zijn grote verschillen in sporten onderling, maar zelfs binnen één sport kun je allerlei verschillende types terugvinden.

Er wordt vaak gedacht dat professionele duursporters een heel specifieke bouw hebben, namelijk dunne benen en armen, een smalle borstkas, weinig spiermassa en een heel laag vetpercentage. Maar dan vergeten we de atletisch gebouwde duursporters. Denk maar aan sprinters in de wielersport: zij moeten eerst de heuvels over om een kans te maken op de overwinning. Of kijk eens naar het verschil tussen renners die een grote wielerronde rijden en de eendagsrenners die in het voorjaar als eerste finishen. Het zijn allemaal wielrenners, maar met een totaal verschillende lichaamsbouw. Of kijk naar triatleten, die vaak een gespierd boven- en onderlichaam hebben en toch extreme duurinspanningen doen.

In krachtsport heb je bijvoorbeeld sprinters en hoogspringers, die er duidelijk anders uitzien en toch allebei een laag vetpercentage hebben. Alleen zijn de sprinters veel gespierder, omdat ze in een korte tijd een zeer grote krachtex-

plosie moeten kunnen ontwikkelen.

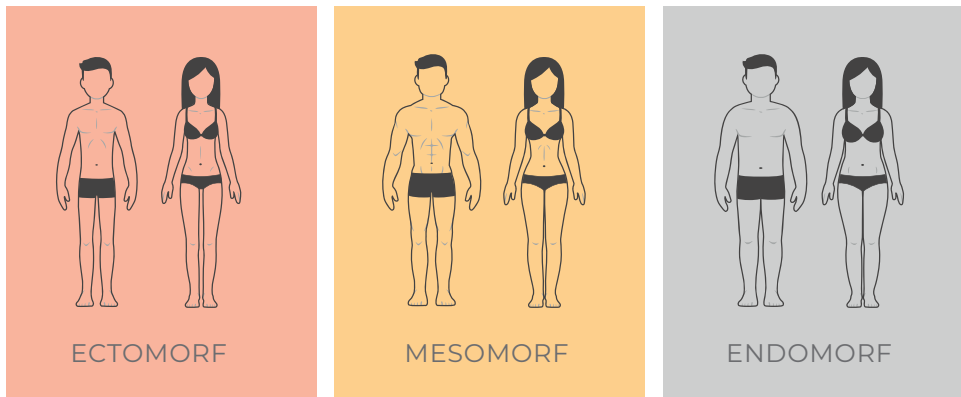
De hoogspringer moet zijn aanloop en kracht echter kunnen omzetten in een sprong in de hoogte en heeft dus geen enkel voordeel bij een grote spier- en vetmassa, die ook mee de lucht in moeten.

In teamsport kun je in één ploeg vaak al een grote verscheidenheid aan lichaamsvormen en -types zien, en tussen de verschillende sporten onderling kun je ook verschillen merken. Zo zullen rugby- of waterpolospelers gemiddeld zwaarder gebouwd zijn dan voetballers en hockeyers.

Of je gemakkelijk spiermassa aanmaakt, of juist niet, hangt helemaal af van je lichaamsbouw. Zo zullen sommige mannen en vrouwen heel hard hun best kunnen doen en toch niet echt veel toename in spiermassa zien. Raak dan ook niet gefrustreerd wanneer je heel hard traint en uiterlijk weinig progressie boekt. De natuur kun je niet veranderen, maar je kunt wel de beste versie van jezelf worden. Bovendien is krachttraining *altijd* goed.



Kijk hier maar welk lichaamstype jij bent; je kunt ook een mix zijn.



14

KENMERKEN ECTOMORF	VOORDELEN	NADELEN
Lichaamsbouw	Vaak lang en slank: blinkt meestal uit in duursporten	Bouwt moeilijker spier- massa op
Lichaamsvet	Weinig lichaamsvet: in duursporten een voor- deel	Vaak verminderde weerstand tegen ziekte en blessures
Stofwisseling	Een snelle stofwisseling: voordeel om op gewicht te blijven; 'ze mogen eten wat ze willen zon- der aan te komen', wordt weleens gedacht	Nadeel als je spiermassa wilt opbouwen
Belangrijkste aan- dachtspunt voeding	Snelle stofwisseling, dus regelmatig kleine, energierijke maaltijden nemen	

KENMERKEN MESOMORF	VOORDELEN	NADELEN
Lichaamsbouw	Atletisch gebouwd: blinkt uit in diverse sporten, vaak in explosieve en krachtsporten en sprints	Verhoogde energiebehoefte door meer spiermassa en dus sneller vermoeid dan ectomorfe personen
Lichaamsvet	Van nature laag tot gemiddeld vetpercentage; gespierde armen en benen	Slaat gemakkelijker vet op dan ectomorfe personen
Stofwisseling	Bouwt heel gemakkelijk spiermassa op	Krijgt door de hoge spiermassa nooit een laag gewicht
Belangrijkste aandachtspunt voeding	Voldoende eiwitten voor spierbehoud en -herstel, maar tegelijk gezonde, regelmatige maaltijden om vetopstapeling te voorkomen	

KENMERKEN ENDOMORF	VOORDELEN	NADELEN
Lichaamsbouw	Bouwt relatief gemakkelijk spiermassa op	Van nature hoger vetpercentage, spiermassa is niet altijd goed zichtbaar onder een laag vet
Lichaamsvet	Vaak enorme kracht, alleen al door het totale lichaamsgewicht: blinkt vaak uit als spelverdiger, in gewichtheffen, werpnummers...	Slaat gemakkelijk vetmassa op
Stofwisseling		Langzame stofwisseling, sneller vermoeid
Belangrijkste aandachtspunt voeding	Regelmatig en gezond eten, met beperking van energierijke voeding wegens gemakkelijke vetopslag	



PLATBROOD MET MOZZARELLA EN SPIEGELEI

VOEDINGSWAARDE

PER PERSOON

680 kcal

37 g E

58 g KH

32 g V

INGREDIËNTEN

1 platbroodje of naanbrood (120 g)

2 el mozzarella, geraspt

50 g baconreepjes

1 el olijfolie

1 ei

¼ bol mozzarella, gescheurd

peper en zout

enkele takjes dille

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 220 °C.

Bekleed de bakplaat met bakpapier en leg het platbrood erop. Bestrooi met de geraspte mozzarella en laat enkele minuten bakken in de voorverwarmde oven tot de kaas gesmolten is.

Bak ondertussen de baconreepjes in een pan zonder vetstof en zet opzij.

Bak het spiegelei in dezelfde pan in de olijfolie.

Beleg het platbrood met het spiegelei en bestrooi met de baconreepjes en de gescheurde mozzarella.

Kruid met peper en zout en versier met de dilletakjes.





A white bowl containing chickpeas, diced orange carrots, and a piece of yellow egg, set against a light grey textured background.

03

HOOFD- MAALTIJD



KIP-MOZZARELLA OVENSCHOTEL

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON

605 kcal
50 g E
63 g KH
17 g V

INGREDIËNTEN

300 g farfalle
1 ui, fijngehakt
1 el olijfolie
2 teentjes knoflook, fijngehakt
500 g kippenblokjes
150 g champignons, in vieren
gesneden
800 g kerstomaten uit blik
1 bosje oregano
peper en zout
250 g mozzarellabolletjes,
uitgelekt
basilicum of oregano om af te
werken

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 °C.
Maak de farfalle volgens de instructies op de verpakking.
Fruit de ui in de olijfolie en voeg de knoflook toe. Doe er de kippenblokjes bij en bak ze goudbruin.
Voeg de champignons toe en laat deze 5 minuten meebakken.
Doe er de kerstomaten bij en kruid met de oregano, peper en zout. Laat nog 5 minuten sudderen.
Giet alles in een ovenschotel en verspreid er de mozzarellabolletjes over.
Zet gedurende 15 à 20 minuten in de oven tot de kaas goudbruin is.
Versier met basilicum- of oreganoblaadjes en serveer met de farfalle.

20



WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Tekst: Stephanie Scheirlynck

Foodstyling: Katrien Van De Steene i.s.m. Stephanie Scheirlynck

Fotografie: Heikki Verdurme, Pexels, iStock, Unsplash & Shutterstock

Vormgeving: Katrien Van De Steene - Whitespray

Als u opmerkingen of vragen hebt, dan kunt u contact opnemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com.

© Stephanie Scheirlynck & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2025

D/2025/45/370 - NUR 488-440

ISBN: 978-90-209-3655-1

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.



Het sportkookboek 1 – het basisboek



Het sportkookboek 2 – de opvolger van de bestseller met nieuwe recepten



Het sportkookboek voor hardlopers - beter hardlopen met de juiste voeding



Het sportkookboek voor wielrenners - beter presteren op de fiets dankzij de juiste voeding