

# food run

**GEZONDER ETEN, SNELLER LOPEN**

voor beginnende joggers en hardlopers,  
gedreven marathonlopers en trailrunners



**RENATA REHOR**

Manteau

© 2018 M-Books / Standaard Uitgeverij nv  
Rijnkaai 100/A11, B-2000 Antwerpen en Renata Rehor

[www.standaarduitgeverij.be](http://www.standaarduitgeverij.be)  
[info@standaarduitgeverij.be](mailto:info@standaarduitgeverij.be)

[www.food2run.com](http://www.food2run.com)

VERTEGENWOORDIGING IN NEDERLAND  
New Book Collective, Amsterdam  
[www.newbookcollective.com](http://www.newbookcollective.com)

Foto's pagina 10, 133, 152-153, 172-173, 184-185: Jehanne Mol  
Foto's pagina 25, 31, 44-45, 65, 88, 107, 112, 161, 238-239: Geoffrey Meuli  
Overige foto's: Simone van den Berg  
Foodstyling: Alexandra Schijf  
Foto's omslag: Geoffrey Meuli en Simone van den Berg  
Omslagontwerp en vormgeving binnenwerk: Dominic Van Heupen  
Illustraties: Dominic Van Heupen

*De voedingswaarde van de recepten werden berekend met de voedingsplanner van NUBEL.*

Met dank aan Made&More voor de kledij ([www.madeandmore.com](http://www.madeandmore.com)) en Mepra voor het bestek op de foto's ([www.mepra-store.nl](http://www.mepra-store.nl)).

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

ISBN 978 90 223 3535 2  
D/2018/0034/223  
NUR 480/440

# Inhoud

## VOORWOORD

Gezonder eten, sneller lopen	11
<i>Mijn principes van sportief eten</i>	12

## DEEL 1 | SPORTVOEDING

### HOOFDSTUK 1 Gezondheid

ETEN VOOR EEN GOEDE ALGEMENE GEZONDHEID	16
<b>Sportvoeding, een natuurlijke manier van eten</b>	17
Nutriëntenrijk – een term om te onthouden, een concept om te volgen	17
Wat zijn nutriëntenrijke keuzes?	18
<i>Wat heeft boerenkool met de Keniaanse lopers te maken?</i>	18
<i>20 nutriëntenrijke voedingsmiddelen</i>	19
Gewoon 300 g groenten en 2 stukken fruit per dag	19
Vermijd nutriëntenarme ingrediënten	20
Suiker: een haat-liefdeverhouding voor lopers	20
Gezond eten is niet mogelijk, gezonder eten wel	21
<i>Zin in...</i>	21
Vergelijking: traditioneel lopersontbijt versus food2run muesli	22
<b>Variatie is het superfood voor lopers</b>	23
<i>Mijn gevarieerde lijst van superfoods</i>	23
<b>Vitamine D: zo belangrijk en toch verwaarloosd</b>	24
Vitamine D: uit de zon en het bord	24
Stappen voor meer vitamine D	24
<b>Gezonder eten voor mentale kracht en andersom</b>	26
<i>Ik wil echt gezonder eten om sneller te lopen</i>	26
Te goed willen doen brengt schade toe	28
Gezonder eten als het mentaal tegenzit	28

## HOOFDSTUK 2 **Atletisch lichaam**

### ETEN EN TRAINEN OM LICHTER EN STERKER TE WORDEN 30

---

#### **De positieve spiraal van 'gezonder eten, sneller lopen'** 30

De doelen van eten volgens food2run 32

#### **Snel afvallen hindert de sportieve vooruitgang** 33

Moet je calorieën tellen? 33

Luisteren naar je hongergevoel 34

*Hongercontinuüm* 34

Vasten voor gewichtsverlies en sportieve vooruitgang 35

Het gewicht op de weegschaal zegt niet alles 36

Traag lopen om maximaal vet te verbranden? Dat had je gedacht 36

*De grote en de kleine motor* 37

Vet verbranden om af te vallen 38

Een doel bepalen voor je nieuwe vetpercentage 39

*Zwarte bessen om vet te verbranden* 40

#### **Krachttraining en eiwitten voor een licht maar gespierd lichaam** 40

Aminozuren, de bouwstenen van eiwitten 41

Hoeveel en welke eiwitten hebben we nodig? 41

De eiwitbehoefte van een sporter 42

*Eiwitpoeders* 42

Zijn plantaardige eiwitten voldoende krachtig voor sporters? 43

*Mijn favoriete plantaardige ingrediënten voor een goede eiwitbalans* 44

#### **Checklist: eten voor een atletischer lichaam** 45

#### **Sportvoeding voor de minder jonge loper** 46

*Wat verandert er voor oudere lopers* 46

## HOOFDSTUK 3 **Training**

### ENERGIE VOOR IMPACTVOLLE TRAININGEN 47

---

#### **De cyclus van energie opladen, lopen en herstellen** 48

#### **Waar komt de energie om te lopen vandaan?** 49

Dé gouden regel: eet 2.30 à 4 uur voor het lopen 49

Gewijzigde stofwisseling na het sporten 50

5 à 8 maaltijden per dag (en het ontbijt niet overslaan) 50

Timing van de maaltijden om steken in de zij te vermijden 51

Lopen op een nuchtere maag: zinvol of zonder toegevoegde waarde? 51

*Het nut van trainen met een lege maag volgens je sportieve niveau* 52

<b>Sportsnacks: een paradox</b>	53
Eenvoudige suikers voor moeilijke momenten	54
Durf vertrouwen op natuurlijke voeding	54
<i>Wegwijzer energiesnacks</i>	54
<b>De heksenjacht op koolhydraten, iedereen low carb?</b>	56
<i>Sportdiëtisten maken zich zorgen over de lowcarbrend</i>	57
<b>Goed gehydrateerd vanaf het begin</b>	57
De rol van hydratatie en het fenomeen dorst	57
De oververhitte loper	59
Hoeveel moet je drinken voor, tijdens en na de training?	59
Hydratatie richtlijnen voor beginnende lopers	60
<i>Raak je gedehydrateerd door koffie te drinken?</i>	60
<b>IJzer heeft een directe impact op je sportieve capaciteiten</b>	61
Wanneer de vermoeidheid toeslaat	61
Waarom is ijzer zo belangrijk?	61
Hoeveel ijzer hebben we nodig?	62
IJzerrijke voedingsmiddelen	62
<i>Mijn koelkastlijstje van plantaardige, ijzerrijke voedingsmiddelen</i>	62
<b>Magnesium: cruciaal en ruim aanwezig in natuurlijke voeding</b>	63
Magnesium beïnvloedt de sportieve prestaties	63
Planten leveren magnesium, tekorten zijn zeldzaam	64
<i>Mijn favoriete plantaardige magnesiumrijke voeding</i>	64
<i>Mineraalwater als bron van magnesium</i>	65

## HOOFDSTUK 4   **Herstel**

<b>ETEN OM VOORUITGANG TE BOEKEN EN BLESSURES TE VOORKOMEN</b>	66
<b>De dynamiek van sportieve vooruitgang</b>	66
<i>Cyclus van trainen en herstellen</i>	67
<b>Herstel door voeding</b>	67
De vier elementen van herstel door voeding	67
1. Hydrateren na de inspanning: het vocht en de elektrolyten die je bent verloren, aanvullen	67
2. Herladen: de glycogeenreserves aanvullen	68
3. Herstellen: de eiwitsynthese ondersteunen voor herstel en aanpassing	68
4. Versterken: andere systemen zoals het immuunsysteem beschermen	68
Herstellen op culinair vlak	69
<i>Twee voorbeelden van herstelmenu's</i>	69

<b>Goed slapen om beter te lopen</b>	70
Slapeloosheid na een avondtraining	70
Wat kun je eten om beter te slapen?	70
<b>Spierpijn verzachten door anders te eten?</b>	72
<b>Antioxidanten en oxidatieve stress</b>	73
Een loopneus	73
Het dilemma van antioxidanten en sport	73
Eten om oxidatieve stress te verminderen	74
<i>Granaatappelsap</i>	74
<i>Mijn favoriete antioxidanten</i>	74
<b>Ontstekingen voorkomen en afremmen</b>	75
Een ontsteking, wat is dat eigenlijk?	75
Voedingstips om chronische ontstekingen te voorkomen	75
Zoek ingrediënten met omega 3-vetzuren	75
Gebruik de kracht van kurkuma	75
Opnieuw: eet voldoende groenten	75
Eet paranoten als snack voor selenium	76
Vermijd suikers, omega 6-vetzuren en gluten	76
<i>De ontstekingsremmers op mijn boodschappenlijstje</i>	76
Moet je gluten vermijden om beter te lopen?	76
<b>Betere vetten tegen blessures</b>	77
Minder vetten, maar niet te weinig	77
Voedingslabels lezen: let op te veel vet	78
Omega 3-vetzuren in evenwicht met omega 6-vetzuren	78
<i>Mijn favorieten met een hoog omega 3-gehalte</i>	79
Oliën met een laag rookpunt voor warme bereidingen	80
<i>Mijn zes gouden regels voor minder en beter vet</i>	80
<b>Calcium voor sterke botten en tegen stressfracturen</b>	81
Hoeveel calcium hebben we nodig?	81
Verhoogde calciumbehoefte bij sporters	81
<i>Factoren die de botdichtheid beïnvloeden</i>	82
Welke plaats moet je melk geven?	82
Calciumrijke voedingsmiddelen	83
<i>Mijn boodschappenlijstje voor calcium</i>	83

## HOOFDSTUK 5 **Wedstrijd**

ETEN OM JE LOOPDROOM WAAR TE MAKEN	84
<b>Lange afstanden: hoe houd je je energie op peil?</b>	85
Koolhydraten centraal voor langeafstandslopers	85
Ingrediënten met een hoog gehalte aan koolhydraten	86
<i>Mijn boodschappenlijstje koolhydraatrijke ingrediënten</i>	86
Energiemaaltijden en energienacks om de koolhydraatreserves aan te vullen	87
Energieschommelingen tijdens het lopen	87
Insuline en glykemie begrijpen	88
Drie types hypoglykemie in de sport	90
Glykemische index en glykemische lading	91
<i>Complexe koolhydraten voor lopers met chronische hypoglykemie</i>	92
Energie opladen voor een lange wedstrijd	92
<i>Checklist sportvoeding voor wedstrijden over lange afstand</i>	93
Carb-loading in de 48 uur voor de wedstrijd	93
<i>Het menuplan tijdens de taperingweek</i>	94
<i>Eten voor en na de wedstrijd</i>	95
Maak een smakelijk carb-loadingmenu	95
<i>Ideeën voor carb-loading</i>	96
Vooraf testen	97
De ochtend van de wedstrijd	97
De bevoorrading plannen voor een wedstrijd	97
De energie uit suikers maximaliseren	98
Suikers combineren voor een betere absorptie	99
Het trio water-koolhydraten-zout	99
Inspanningen van meer dan 5 uur en ultratrails	100
Durf een bevoorradingsplan op te maken	100
<b>Hydratie tijdens wedstrijden op lange afstand</b>	102
Water reguleert het lichaam	102
Hydratieprotocol voor wedstrijden op lange afstand	102
Hoeveel drink je tijdens de wedstrijd?	103
<i>Doe de hydratietest</i>	103
Wat drink je tijdens de wedstrijd?	104
Tragere lopers drinken te veel	104
<b>Maag-darmklachten en spierkrampen tijdens de wedstrijd</b>	105
Maag-darmklachten	105
Verschillende oorzaken doen de maag rommelen	105
Plan van aanpak tegen maag-darmproblemen op de wedstrijddag	105
Getrainde darmen voor betere sportieve prestaties	106
Hoe train je je darmen?	107
<i>Mijn aanbevelingen voor darmen in topvorm:</i>	108

Spierkrampen: wat helpt?	109
Een neurologisch probleem	109
Magnesium en kalium tegen krampen?	109
Vier pijlers om krampen te bestrijden	110
<b>Doping in je bord: rode biet, cafeïne en chocolade</b>	111
De impact van cafeïne op sportprestaties	111
Bietensap om sneller te lopen	113
Pure chocolade in plaats van bietensap?	113
Dopingmuffins	115
<b>De marathon, een praktijkvoorbeeld: in 9 stappen naar een optimale wedstrijd</b>	116
6 weken voor de marathon: plan je wedstrijdochtend	116
5 weken voor de marathon: plan je taperingweek en -menu	118
4 weken voor de marathon: plan je energie-inname tijdens de marathon	119
3 weken voor de marathon: verzorg je immuunsysteem	121
2 weken voor de marathon: plan je herstel	121
1 week voor de marathon: plan je outfit	122
Marathonweek: tapering en carb-loading	122
Marathondag	122
De dag(en) na de wedstrijd	122

## DEEL 2 | SPORTVOEDING OP JE BORD

8

<b>Sportvoedingsadvies</b>	126
<b>Sportvoedingsadvies vertaald naar je bord</b>	127
Energiemaaltijden	128
Energiesnacks	128
Herstelsnacks	130
Herstelmaaltijden	130
Hoeveel porties moet je maken?	131



## RECEPTEN

### ENERGIEMAALTIJDEN 133

Groentegratin met polentastaafjes	135	Polenta met rucola en ei	145
IJzersterke soep	137	Boekotto met champignons	147
Plantaardige parmentier	139	Romanesco-linzensoep met pasta	149
Pre run pasta met linzensaus	141	Bulgursalade met groenten	151
Bananenbrood als wedstrijdontbijt	143		

### ENERGIESNACKS 153

DIY sportdrink	155	Zelfgemaakte energiegel	160
Energiepen	156	Energiesnoepjes met chiazaad	163
Energieeep met abrikozen	156	Trailrunner's brood	165
Energieeep met vijgen	157	Trailbretzels	167
Energieeep met veenbessen	159	Runner's muffins	169
Energieeep met cacao	159	Energieballetjes	171

### HERSTELSNACKS 173

Kleurrijke herstelsmoothies	175	Chiapudding-smoothie	177
Mangosmoothie	175	Hummus anti-hypo	179
Chocolade-bananensmoothie	175	Spinaziemuffins	181
Frambozensmoothie	175	Zoet bessenbrood met verse kaas	183
Avocado-bananensmoothie	175		

### HERSTEL- EN SPORTIEVE MAALTIJDEN 185

food2run muesli	187	Slaap zacht miso-soep	213
Groen krachtontbijt	189	Mijn onmisbare Birchermuesli	215
Quinoasalade voor starters	191	Eiwitrijke groentesoep	217
Linzen-kikkererwtensoepp	193	Flatbreads immunobooster	219
Detox lenterolletjes	195	Salade met kurkumadressing	221
Vitamine D-boost	197	Welverdiende parelgort met padden- stoelen en zalm	223
Sportieve sobanoedels	199	Calciumrijke sardientoast	225
After run picknick	201	Vleesbrood met erwten en feta	227
Mijn supersalade	203	Hamburger met waterkerspesto	229
Palak tofu tegen spierpijn	205	Linzensoep met zoete aardappel	231
Thaise biefstuksalade	207	Pita met asperges en hummus	233
Falafel	209	Ovenschotel met kip	235
Low carb Griekse salade	211		

### Bibliografie 236

### Dankwoord 240



## Gezonder eten, sneller lopen

Je hebt een sportieve droom, hoe groot of klein die ook is. Hiervoor trainen ligt voor de hand, maar je wilt ook voeding maximaal inzetten. Met sportvoeding probeer je vier parallelle, soms zelf tegenstrijdige doelen te bereiken. Eerst en vooral wil je eten voor een goede gezondheid en een atletisch lichaam. Alleen een gezond lichaam kan zware sportieve prestaties aan. Ook gewicht en lichaamssamenstelling spelen hier mee. Daarnaast wil je je voeding inzetten om beter te kunnen trainen, sneller te herstellen en blessures te vermijden. En dat alles natuurlijk om je wedstrijddoel te halen.

De sportvoedingswetenschap is complex, fascinerend en in constante evolutie. Toen ik mij hierin verdiepte, viel mij op dat de vertaalslag naar mijn dagelijkse manier van eten onduidelijk bleef. De vraag wat ik het best eet om sneller te lopen bleef open. Kennis van de menselijke anatomie, wetenschappelijke studies over de impact van voeding op sportprestaties, en zelfs de aanbevelingen die eruit voortvloeien, leiden spijtig genoeg niet tot een lijst van ingrediënten die ideaal zijn om een sportmaaltijd samen te stellen, noch tot een boodschappenlijstje. Daarom heb ik het plan opgevat om zelf de vertaalslag van de sportvoedingswetenschap naar de dagelijkse keuken te maken. Het resultaat is het boek dat voor je ligt, dat in 2 grote delen uiteenvalt: theorie en praktijk.

In het theoretische gedeelte neem ik je mee naar de boeiende wereld van de sportvoeding. Het praktische gedeelte bevat een korte samenvatting van de sportvoedingsaanbevelingen en kant-en-klare recepten, die rekening houden met de brede waaier aan sportvoedingsadviezen.

***Alleen een gezond lichaam kan zware sportieve prestaties aan.***

Waarom gebruik ik bepaalde ingrediënten in mijn recepten? Waarom heb ik ze ingedeeld volgens de timing van trainingen en wedstrijden? Welke voedingsstoffen wil ik in de verschillende recepten verwerken en waarom? Waar komen de aanbevelingen van wat je voor of na de training het best eet vandaan? Deze en nog veel meer vragen probeer ik in *food2run* te beantwoorden.

Met eten kan je ongelooflijk veel veranderen en bereiken. Het vraagt wel wat moed, volharding, en een doel waar je naartoe kunt leven, maar het is het waard.

Ik ben benieuwd naar jouw loopdroom. Graag hoor ik hierover!

*Renata*

---

## Mijn principes van sportief eten

1. Elke middag en avond eet ik een grote portie groenten. Soms ook 's ochtends
2. Fruit is een goeie vriend van de loper: het levert energie, voedingsstoffen en stilt de zin in suiker. Fruit vormt de belangrijkste inhoud van mijn handtas.
3. Variatie aan natuurlijke, niet-industriële voedingsmiddelen is de magische formule van de sportieve keuken. Het nuttigste voedingsmiddel is dat wat ik nog niet ken.
4. Peulvruchten en (pseudo-)granen zijn onverslaanbaar in de sportieve keuken. Mijn kasten zitten er bomvol van en dat is niet erg.
5. Door in hoofdzaak plantaardig te eten voldoe je makkelijker aan de eisen van sportvoeding en verhoog je je energieniveau.
6. Kijk naar je bord en zoek groen, blauw en rood. Vermijd wit: wit brood, witte pasta, witte suiker, witte rijst.
7. Geraffineerde suikers zijn enkel nuttig voor langere inspanningen... en dan nog kun je ze vervangen door natuurlijke bronnen. Geraffineerde suikers maken het je moeilijk om je voedingsbalans te bereiken.
8. De food2run energiesnacks en herstelsnacks zijn samengesteld op basis van dezelfde sportvoedingsadviezen als de kant-en-klare poeders of gels.
9. Koolhydraten zijn belangrijk, loop er niet van weg. Ik zoek nutriëntenrijke opties en varieer zo veel mogelijk. Sportvoeding is meer dan alleen maar pasta.
10. Ik geef de voorkeur aan vis boven vlees en ben met beide terughoudend. Eiwittekorten komen zelden voor bij sporters.
11. We hebben maar weinig vet nodig. Daarom reduceer ik vetstoffen bij het koken en zoek ik voor koude bereidingen oliën die rijk zijn aan omega 3-vetzuren.
12. Ik drink water. Veel water. En als ik er genoeg van heb, gebruik ik het om thee te zetten.
13. Zodra de zon schijnt maak ik er gebruik van om mijn armen en benen eraan bloot te stellen. Een theepauze buiten of eventjes een toertje lopen helpt om je vitamine D-niveau op te krikken.
14. Perfectie bestaat niet en ik streef het ook niet na. Maar ik weet waar ik naartoe wil. Om me te informeren gebruik ik wetenschappelijke bronnen waarin de kracht van natuurlijke voeding altijd opnieuw bevestigd wordt.





**DEEL 1**

# **SPORTVOEDING**

## HOOFDSTUK 1

# GEZONDHEID

*Eten voor een goede algemene gezondheid*

Eten voor een goede algemene gezondheid is het fundament en belangrijkste onderdeel van sportvoeding. Alle aspecten van je vooruitgang als loper hebben een link naar je algemene gezondheid. Je hebt een gezond en sterk lichaam nodig om naar je loopdroom toe te werken, de nodige trainingen uit te kunnen voeren, goed te herstellen, sportieve vooruitgang te boeken, blessures te vermijden, een immuunsysteem te hebben dat de stress van zware trainingen aankan en een

darmflora die de uitzonderlijke uitdaging van (lange) wedstrijden kan absorberen.

Gezond zijn betekent ook mentaal sterk staan. Want je loopdroom bereiken vraagt ook mentale kracht. Ook hier speelt voeding een rol.

En ouder worden is geen ziekte; wat je lichaam nodig heeft om optimaal te functioneren verandert met de jaren. Kennis hierover zal je helpen om te kunnen blijven lopen.

---

## De basisprincipes van gezonde sportvoeding

- Eet natuurlijk en gevarieerd en gebruik zonlicht in je voordeel.
  - Gebruik honger als gids om de juiste hoeveelheid energie in te nemen.
  - Besef het verband tussen voeding en je mentale kracht.
  - Accepteer dat je lichaam verandert met de leeftijd.
-



# Sportvoeding, een natuurlijke manier van eten

Kant-en-klare energierepen of sportdranken geven de indruk dat sportvoeding zich beperkt tot wat we vlak voor of tijdens het sporten eten, of dat voeding alleen belangrijk is op de wedstrijddag zelf. Niets is minder waar: sportproducten in de vorm van gels, poeders en energierepen kunnen in geen enkel geval een evenwichtig en gevarieerd voedingspatroon en een gezonde levensstijl vervangen. Integendeel, aan veel lopers leveren ze vaak alleen maar overtollige calorieën. Het ware geheim van sportvoeding is veel simpeler en luidt: dagelijks gezonder eten.

Deze raad is van toepassing voor sporters van alle niveaus. In de academische literatuur over sportvoeding lees je het zwart op wit: natuurlijke dagelijkse voeding en een grote terughoudendheid tegenover voedingssupplementen vormen de basis.

Elke dag worden we met meer dan 200 voedingsgerelateerde keuzes geconfronteerd. Al die keuzes samen hebben een cruciale invloed op onze gezondheid, ons lichaam, ons gewicht en ons energieniveau. Elke keuze draagt een klein beetje bij aan het eindresultaat. Parallel daaraan verandert fysieke inspanning ons metabolisme. De voedingskeuzes die we maken en de manier waarop we bewegen, bepalen mee ons lichaam. Wanneer voeding en beweging in evenwicht zijn, versterken ze elkaar en helpen ze ons lichaam atletischer te maken. Om een dergelijk evenwicht te bereiken, spelen

onze voedingsgewoontes voor, tijdens en na de trainingen een cruciale rol.

Sportvoeding is in essentie een dagelijkse en natuurlijke manier van eten. Ze combineert een optimale energietoevoer met een evenwichtige verdeling van macronutriënten en voldoende micronutriënten. Basiskennis over voeding en enkele keukentrucjes zijn bijkomende tools om goede keuzes te maken en deze eenvoudig en consequent door te voeren.

**NUTRIËNTENRIJK –  
EEN TERM OM TE ONTHOUDEN,  
EEN CONCEPT OM TE VOLGEN**

Om de dynamiek van sportvoeding te begrijpen is kennis van enkele basisconcepten meegenomen.

Zo verwijst de term 'macronutriënten' naar koolhydraten, eiwitten en vetten. Deze leveren ook calorieën en dus de energie die je lichaam nodig heeft om te functioneren en fysieke inspanningen te leveren.

'Micronutriënten' is de verzamelnaam voor een veertigtal vitaminen, mineralen en sporelementen. Deze leveren geen energie, maar zijn essentieel voor het functioneren van ons lichaam: ze spelen alle een unieke rol en interageren met elkaar.

Voeding is de enige leverancier van energie, macronutriënten en essentiële micronutriënten.

Bewegen vraagt energie, daarom hebben sporters een grotere behoefte aan macronutriënten dan niet-actieve mensen. Maar het idee dat je door te sporten om het even wat kunt eten en toch performant zijn, klopt niet. Om sportieve prestaties te leveren en de eisen die dit aan je lichaam stelt te compenseren, zijn vooral micronutriënten belangrijk. Het is echter zo dat we vaak te veel calorieën uit macronutriënten maar tegelijkertijd te weinig micronutriënten innemen: we eten te veel voedingsmiddelen die veel calorieën en weinig voedingsstoffen bevatten. Denken in termen van 'nutriënterijk' en 'nutriëntenarm' helpt mij op een eenvoudige manier voedingskeuzes te maken die mijn sportieve doelen ondersteunen. Deze termen worden meer en meer gebruikt in de voedingsleer en geven aan hoeveel voedingsstoffen een voedingsmiddel per

calorie bevat. Sommige voedingsmiddelen zijn rijker aan voedingsstoffen dan andere. Er zijn ook voedingsmiddelen die veel calorieën, maar weinig essentiële voedingsstoffen bevatten. In dat geval spreken we van 'lege calorieën'.

### ***Wat zijn nutriënterijke keuzes?***

Groenten, vooral groene bladgroenten, voeren het klassement van nutriënterijke producten aan, gevolgd door peulvruchten, fruit, noten en zaden. Allemaal plantaardige voedingsmiddelen dus, en meteen ook de reden waarom een grotendeels plantaardige keuken goed past binnen de sportvoeding.

Bij elke maaltijd de voorkeur geven aan groene groenten op je bord helpt je om aan tal van behoeften van je lichaam te voldoen. Variëteit is er genoeg!

---

## **Wat heeft boerenkool met de Keniaanse lopers te maken?**

Boerenkool of *kale* is de laatste jaren weer hip, precies omdat deze groente helemaal boven aan de lijst van nutriënterijke voedingsmiddelen staat: 60 g boerenkool bevat 30 kcal en deze leveren een lange lijst van vitaminen en mineralen, namelijk de vitaminen A, B1, B2, B6, B11 en C en de mineralen kalium, calcium, fosfor, ijzer, magnesium, koper en zink. Wist je dat een groente die lijkt op boerenkool deel uitmaakt van het nationale Keniaanse gerecht sukuma wiki? De beste marathonlopers komen uit deze regio en kennen de kracht van nutriënterijke voeding en van groene bladgroenten op het bord. Ook zij eten trouwens grotendeels plantaardig.

---



JCPME

# ROMANESCO-LINZENSOEP MET PASTA

*Onmogelijk om een sportief kookboek te publiceren zonder pasta. Bij langdurige inspanningen moet je je energiereserves aanvullen met koolhydraatrijke recepten. Pasta is zowat het iconische gerecht van de loper geworden. Pasta bereiden is gemakkelijk en iedereen lust het, maar ik blijf ervan overtuigd dat groenten en peulvruchten de beste basis vormen voor de sportieve keuken. Hier combineer ik de twee, het beste van twee werelden.*



⌚ 50 MINUTEN

## VOOR 4 PERSONEN

- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 romanesco (of bloemkool)
- 8 tomaten
- 3 wortels
- 1 kleine butternut
- 100 g gedroogde groene linzen
- 1 laurierblaadje
- 1 groentebouillonblokje
- 200 g kleine pasta (lettertjes, anellini...)
- 2 el olijfolie
- 4 el sojasaus
- 4 takjes basilicum
- 2 tl paprikapoeder
- 1 snufje cayennepeper

Pel de ui en de knoflook en snipper fijn. Maak de groenten schoon. Snijd de romanesco in roosjes, de tomaten en de wortels in blokjes. Schil en ontpit de butternut en snijd het vruchtvlees in dobbelsteentjes. Spoel de linzen.

Giet 1 l water in een ruime soeppot en voeg de linzen, het laurierblaadje en het bouillonblokje toe. Breng aan de kook en laat 20 minuten sudderen.

Voeg de pasta en de romanescoroosjes toe, giet er water bij tot alles onderstaat en laat 15 minuten sudderen.

Verwarm ondertussen de olijfolie in een ruime kookpot en fruit de ui en de knoflook 2 minuten. Voeg de tomaten, de wortels, de butternut, de sojasaus, het gehakte basilicum, het paprikapoeder en de cayennepeper toe. Dek af en laat ongeveer 20 minuten sudderen. Mix de groenten.

Meng de gemixte groenten met de linzensoep.

**TIP** Als je deze soep van tevoren bereidt, voeg dan pas bij het opwarmen de pasta toe en warm enkele minuten op.





# OVENSCHOTEL MET KIP

*Ik ben erg trots op dit recept. Het is geschikt voor startende sporters die hun gasten willen verrassen. Gerookt paprikapoeder uit de Spaanse keuken geeft de kip haar speciale smaak. Dit gerecht is zo eenvoudig om te bereiden dat je gewoon met je familie en gasten gezellig mee aan tafel kunt gaan zitten.*



🕒 20 MINUTEN (+ 40 MINUTEN IN DE OVEN)

## VOOR 4 PERSONEN

400 g kip (filets of dijen)  
1 el gerookt paprikapoeder  
300 g krieltjes  
1 bol knoflook  
400 g kerstomaatjes  
2 kleine courgettes  
1 rode paprika  
240 g kikkererwten (uit blik)  
1 handvol vers basilicum  
4 dikke sneden  
multigranenbrood  
25 g zwarte olijven  
3 el olijfolie  
peper en zout

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Wentel de stukken kip door het gerookt paprikapoeder.

Was de krieltjes goed. Verdeel de knoflookbol in teentjes (zonder ze te pellen). Was en halveer de tomaatjes. Was de courgettes en snijd in schijfjes. Was de paprika en snijd in reepjes. Giet de kikkererwten af en spoel ze. Pluk de basilicumblaadjes.

Snijd het brood in dobbelsteentjes van 2 cm.

Schep de groenten op een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel met olijfolie, kruid met peper en zout en meng. Leg de stukken kip erbovenop.

Plaats 20 minuten in de oven en controleer of de kip al gaar is. Plaats nog maximaal 20 minuten in de oven tot de kip gaar is.

