





STEPHANIE SCHEIRLYNCK

HET SPORT KOOKBOEK 2

verbeter je sportprestaties
met de juiste voeding

Lannoo

INHOUD

VOORWOORD	8	Broccolitaart	68
1. Het belang van sportvoeding	10	Freekehsalade met aubergine	70
2. Wat is het verschil tussen voeding voor sporters en niet-sporters?	14	Frittata met asperges	72
3. Wat met sportvoedingspreparaten en -supplementen?	20	Kabeljauwmoot met erwtenpuree en kruidenslaatje	74
4. Vocht en energie tijdens de inspanning	22	EEN RUSTIGE TRAININGSDAG	
5. Veelgestelde vragen over sportvoeding	26	ontbijt	
6. Wat eet je op de verschillende trainingdagen?	32	Boterham met ricotta en aardbeien	80
RECEPTEN	36	Pruimen met Griekse yoghurt	82
EEN RUSTDAG		Gebakken haverhout met frambozen	84
ontbijt		Overnight oats met chocolade en hazelnoot	86
Bessensmoothie	40	tussendoortje	
Vijgen-ontbijtcake	42	Pecan-rozijnenkoekjes	88
Haverhout met appel	44	Pindakoekjes	90
Bessensmoothiebowl	46	Mango-cranberrykoekjes	92
tussendoortje		lunch	
Aardbeienslush	48	Parelcouscous met bacon en edamame	94
Frambozenmousse	50	Mais-courgettefritters	96
Broccoli-bonensoep	52	Italiaanse tosti	98
lunch		Warme aardappelsalade	100
Bisque met scampi's	54	Gevulde paprika's met parelcouscous	102
Bruschetta met geitenkaas, pesto en courgettelinten	56	diner	
Pizzatoast	58	Italiaanse balletjes in tomatensaus	104
Geitenkaassalade met peer	60	Indische zoete aardappelovenshotel	106
Bagel met roomkaas en groenten	62	Ovenshotel met bacon en broccoli	108
diner		Rode curry met groentjes	110
Groenteburger met dragondressing en postelein	64	Quinoasalade met appel en cranberry	112
Vis uit de oven met mosterd en champignons	66	Kipsotel met honing-mosterd	114
		EEN INTENSIEVE TRAININGSDAG	
		ontbijt	
		Haverhoutpannenkoekjes met warme kersen	120
		Rijstpudding met blauwe bessen	122
		Gebakken appelgranola	124
		Wenteltoastjes met fruit	126
		tussendoortje	
		Mango-ananassmoothie	128

Courgettemuffins met chocolade	130
Pittig gebakken fruit	132

lunch

Pizza met pompoen en bospaddenstoelen	134
Gehaktballen met rijst	136
Kipsalade met geroosterde druiven en pasta	138
Vegetarische spaghetti	140
Pasta met zalm	142

diner

Pasta met schelpjes en zeekraal	144
Gevulde pastaschelpen met pompoen en kip	146
Preirisotto met gerookte forel	148
Kippenworstjes met bloemkool- knolselderijpuree	150
Pastasalade met roze garnalen en sinaasappel	152
Sobanoedels met scampi's en edamame	154

EEN DAG MET KRACHT- TRAINING

ontbijt

Pindakaasporridge met pure chocolade	160
Posteleinomelet met zure room en gerookte heilbot	162
Toast met gerookte zalm en een eitje	164
Boterham met kwark en ei	166

tussendoortje

Yoghurt met gekaramelliseerde noten	168
Quesadilla's	170
Tonijnwraps	172

lunch

Gevulde zoete aardappelen met eitjes	174
Koude pastasalade met burrata en ham	176
Buddhabowl met kip	178
Klassieke runderhamburger	180
Asperge-zalmsalade	182

diner

Kippenburger met guacamole en tomatensalsa	184
Aardappel-visschotel met groentjes	186
Pasta-ovensotel met gehakt	188
Lasagne met kip	190

Zweedse balletjes	192
Avocadokippenburgers met zoete- aardappelfrietjes	194

ENERGIERIJKE SNACKS TIJDENS DE TRAINING

tussendoortje

Sportwafels	200
Rijstcake	202
Broodpudding	204
Cake met appels en amandelen	206

HERSTELSNACKS NA DE TRAINING

tussendoortje

Smoothie met banaan en pindakaas	212
Milkshake met banaan en chocolade	214
Sojasmoothie met aardbei en appel	216
Yoghurtcake met peer	218





VOORWOORD

HET IS EEN PLEZIER om te zien hoe sportvoeding de laatste jaren aan belang heeft gewonnen. Voeding was altijd al belangrijk in functie van gezondheid en sport, maar vooral de laatste jaren, onder meer dankzij wetenschappelijk onderzoek en de inbreng van topsporters als ervaringsdeskundigen, kon het ook echt aangetoond worden als onderdeel van de sleutel tot optimale sportprestaties. Topsporters besteden meer en meer aandacht aan hun voeding, en ook voor recreatieve of competitiesporters maakt het een groot verschil wanneer je je voeding afstemt op je trainingen.

Heel wat sporters hebben een vast patroon: een standaard ontbijt, lunch en soms een tussendoortje. Het avondmaal wordt dan eventueel wel groter naar gelang de honger die is ontstaan na bijvoorbeeld een zware trainingsdag. Je herkent het misschien: een hele grote honger, die nauwelijks nog te stillen is, en dan vooral na de training, of zelfs de dag nadien? Dit is veelal een teken dat je jouw voeding niet voldoende hebt afgestemd op de trainingen die er op je programma stonden. Je kunt je trainingskwaliteit en je lichaamssamenstelling zeker nog verbeteren, en je risico op blessures verkleinen, als je meer rekening zou houden met je trainingsprogramma en zo je weekmenu zou bepalen.

Ik hoop dat dit boek je alvast inzicht geeft in de verschillende trainingsdagen, en dat je hieruit heel wat sportieve kookinspiratie kunt halen. Je vindt hier namelijk 80 nieuwe recepten voor de verschillende trainingsdagen: rustdagen, rustige trainingsdagen, dagen met krachttraining, intensieve trainingsdagen en dan een paar energierijke snacks om mee te nemen tijdens het sporten, en herstelsnacks voor na het sporten.

Alle recepten zijn voorzien van de voedingswaarde voor één persoon (uitgaande van een sporter van 70 kilogram). Pas gerust de hoeveelheden aan volgens jouw individuele voedingsschema of naar jouw behoefte (ander gewicht, extreem energieverbruik, enzovoort). Uiteraard kan je hele gezin mee-eten, want alle recepten passen in een gezond voedingspatroon. Hooguit zul je voor minder actieve gezinsleden de hoeveelheden iets moeten verkleinen.



Om als sporter nog meer uit dit boek te halen, vind je online extra video's en oefenmateriaal. In dit boek verwijs ik dan ook regelmatig naar www.allesoversportvoeding.be/het-sportkookboek waar je je kunt inschrijven om toegang te krijgen tot dit bonusgedeelte en waar je aan de hand van een quiz kunt nagaan of je alles goed begrepen heb. ;-)

Ik wens je alvast veel sportief kookplezier, en nóg betere sportprestaties.

STEPHANIE







RUSTDAG

ONTBIJT

40 minuten



2 personen



VIJGEN-ONTBIJTCAKE

VOEDINGSWAARDE

PER PERSOON:

445 kcal
16 g E
63 g KH
15 g V

INGREDIËNTEN

14

arachideolie om in te vetten
6 vijgen
4 eieren
75 g Griekse yoghurt
50 g havervlokken
½ tl kaneel
½ tl vanille-essence
2 el honing
1 snufje zout

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 °C.
Vet de ovenschaal in met wat wat arachideolie. Snijd de vijgen in schijfjes. Bedek de bodem van de ovenschaal met de vijgen. Klop de eieren los en voeg de yoghurt erbij. Voeg er de havermout, kaneel, vanille-essence, honing en het zout aan toe en roer goed door elkaar. Giet het yoghurt-havermoutmengsel over de vijgen in de ovenschaal.
Laat de cake gedurende 25 à 30 minuten bakken in de oven.







BAGEL MET ROOMKAAS EN GROENTEN

VOEDINGSWAARDE

PER PERSOON:

455 kcal

18 g E

77 g KH

9 g V

16

INGREDIËNTEN

125 g magere roomkaas

4 el kikkererwten

1 el honing

½ tl paprikapoeder

2 el verse munt, fijngehakt

2 bagels

1 wortel, geschild en grof geraspt

½ komkommer, in schijfjes

2 rode bietjes, voorgekookt en in schijfjes

1 bakje rucola

BEREIDING

Meng de roomkaas met de kikkererwten, de honing, het paprikapoeder en de munt.

Verwarm de bagels even in de oven en snijd ze in tweeën. Bestrijk de onderste helft van de bagel met een laagje roomkaas, beleg met de geraspte wortel, komkommer- en bietenschijfjes. Werk af met de rucola en leg tot slot de bovenste helft van de bagel erop. Zet eventueel vast met een prikker.





FREEKEHSALADE MET AUBERGINE

VOEDINGSWAARDE

PER PERSOON:

540 kcal
20 g E
87 g KH
20 g V

18

INGREDIËNTEN

300 g freekeh of bulgur
1 bouillonblokje
1 el gedroogde Provençaalse kruiden
200 g linzen uit blik, gespoeld
750 g aubergines, in kleine blokjes gesneden
1 rode ui, in ringen gesneden
4 el olijfolie
peper en zout
2 el balsamicoazijn
½ tl komijnpoeder

voor de afwerking:

1 bosje munt, fijngehakt
6 gedroogde abrikozen, in fijne reepjes gesneden
4 el pistachenoten, gehakt

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Bereid de freekeh zoals aangegeven op de verpakking en voeg het bouillonblokje toe aan het kookwater. Giet af en doe in een kom. Meng met de Provençaalse kruiden en de uitgelekte linzen.

Leg intussen de aubergine en de ui op een grote, met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel met 2 eetlepels olijfolie, bestrooi met zout en meng.

Rooster tot de auberginestukjes zacht zijn en de ui is gekaramelliseerd, gedurende ongeveer 35 minuten. Draai halverwege de aubergineblokjes om.

Meng de overige olijfolie met de balsamicoazijn en de komijn en giet dit over de aubergineblokjes. Meng goed.

Voeg tot slot het warme auberginemengsel toe aan de freekeh. Breng op smaak met zout en balsamicoazijn.

Meng met de muntblaadjes, de abrikozenreepjes en de pistachenoten.



STEPHANIE SCHEIRLYNCK

is diëtiste en voedingsdeskundige met een hart voor sportvoeding. Al 20 jaar brengt ze haar liefde voor voeding en sport samen, altijd zoekend naar de perfecte balans tussen wetenschap, praktijk en wat écht werkt voor sporters. Haar aanpak is evidence-based en vooral heel praktisch bedoeld om zowel topsporters als recreanten sterker en gezonder te maken.

Ze schreef meerdere sportkookboeken en ontwikkelde haar eigen performance-granola Sport Crunch, een smakelijke manier om wetenschap en dagelijkse keukenplezier te laten samenkomen.

Doorheen haar carrière mocht Stephanie samenwerken met heel uiteenlopende sporters en teams, van Olympische kampioenen Greg Van Avermaet en Nafi Thiam tot Team Belgium (BOIC), RSC Anderlecht en de mannen- en vrouwenteams van Lidl-Trek in de WorldTour. Een voorrecht dat haar elke dag opnieuw motiveert.



www.stephaniescheirlynck.com



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, Shutterstock & Unsplash

Vormgeving: Katrien Van De Steene - Whitespray

Juwelen: Diamanti per Tutti

Kleding: STRØM

Sportkleding: On Running en Little Black Bike

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

© Stephanie Scheirlynck & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2026

D/2026/45/115 - NUR 440, 488

ISBN: 978-90-599-6283-5

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoerd, 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 voor hardlopers



Het sportkookboek voor wielrenners



Het sportkookboek voor krachttraining