



het sport kookboek



VERBETER JE SPORTPRESTATIES MET DE JUISTE VOEDING

het sport kookboek

Stephanie Scheirlynck

FOTO'S: HEIKKI VERDURME

 | LANNOO

INHOUD

Inleiding	6	LUNCH	
01- Dagelijks energieverbruik	8	Haringsalade met appel en aardappel	54
02- De belangrijkste voedingsstoffen	12	Salade van rode biet met quinoa	56
Koolhydraten	14	Bruine rijst met feta en artisjok	58
Vetten	16	Salade met spruitjes, witlof en brie	60
Eiwitten	16	DINER	
Vocht	17	Kabeljauwhaasje met frisse couscous	62
Vitaminen en mineralen	18	Vegetarische chili con carne	64
Alcohol	19	Volkoren pasta met kalkoen en groene groenten	66
		Paprika gevuld met aardappeltjes	68
		Aardappelcouscous met groenten en seitan	70
03- Voeding en sport: een verhaal apart	20	Interview met Gaëlle Mys	72
Vocht en energie tijdens de inspanning	22	Een rustige trainingsdag	74
Koolhydraatstapeling	28	ONTBIJT	
Nuchter trainen	28	Boekweitpannenkoeken met rabarber en aardbei	78
Vetpercentage en gewichtsverlies	29	Haverhout met gedroogde vruchten en ahornsiroop	80
Spieropbouw en gewenste gewichtstoename	30	Volkorentoast met banaan, pinda's en chocolade	82
Spierkrampen	30	Haverhoutkoekjes met banaan en hazelnoot	84
Glutenvrije sportvoeding	32	TUSSENDOOR	
Vegetarische sportvoeding	32	Mueslirepen	86
Jonge sporters	34	LUNCH	
Tanderosie door sportdranken	34	Tagliatelle met gegrilde paprika's, ansjovis en rucola	88
04- Wat eet je op de verschillende trainingsdagen?	36	Kip met aardappel en aardpeer uit de oven	90
Een rustdag	40	Noedelsalade met shiitakes en groene asperges	92
ONTBIJT		Rijstsalade met groene groenten, garnalen en gekookt ei	94
Ontbijtshake met blauwe bessen	44	DINER	
Wentelteeftjes met appels en kaneel	46	Gewokte groenten met kip en oestersaus	96
Yoghurt met mango, granaatappel, chili, gember en havervlokken	48	Indonesische bouillon met visballetjes	98
TUSSENDOOR		Papillot met kabeljauw, tijm en kerstomaten	100
Pindasoep	50	Salade van tandoorikip en mango	102
Smoothie met kokos en waterkers	52	Salade van groene groenten met roodbaars en granaatappel	104
		Interview met Greg Van Avermaet	106

Een intensieve trainingsdag	108	Een wedstrijddag	176
ONTBIJT		ONTBIJT	
Zelfgemaakte granola	112	Toast met zelfgemaakte jam	182
Roggetoast met geitenkaas	114	van rabarber, kiwi en blauwe bessen	
Bananenpannenkoekjes met havermout	116	Banaan uit de oven	184
TUSSENDOOR		Pannenkoeken met ahornsiroop	186
Smoothie met banaan en hazelnoten	118	TUSSENDOOR	
Rijstpap met bruine rijst en kokos	120	Bananenbrood	188
Vietnamese rijstsoep	122	Bananenpannenkoek	190
LUNCH		LUNCH	
Pasta met tomaat en kappertjes	124	Gebakken rijst met gember en scampi's	192
Tagliatelle met walnoten en limoen	126	Spaghetti met rode saus	194
Soep met kokos en rode linzen	128	Tagliatelle met rucola, kappertjes en ansjovis	196
DINER		Risotto met groene asperges	198
Kipburger met chutney van ui en passievrucht	130	DINER	
Zoete aardappel met venkel, koffie en kip	132	Maissoep	200
Mungbonen met geroosterde paprika en feta	134	Kip met soja en saffraanrijst	202
Pizza met kip en parmezaan	136	Kabeljauw met miso en sobanoedels	204
Salade van aardappel, gegrilde inktvis en parmaham	138	Thaise visburger	206
Interview met Lise Van Hecke	140	Kalfslapjes met italiaanse broodsla	208
		Interview met Nafi Thiam	210
Een dag met krachttraining	142	Voeding tijdens en na de inspanning	212
ONTBIJT		TIJDENS DE INSPANNING	214
Omelet met fetakaas	146	Broodpudding met banaan	216
Yoghurt met speltvlokken, appel en peer	148	Rijsttaartjes	218
Eiermuffins	150	Wortelcake	220
TUSSENDOOR		Appelmoescake met rozijnen en gedroogde cranberries	222
Kaastaartje met pistachenoten	152	Cake met krieken en amandelen	224
Eiwitrepn	154	NA DE INSPANNING	
LUNCH		Wortel-en-sinaasappelshake	226
Salade met gerookte kip en vijgen	156	Shake met banaan en pinda	228
Quiche met broccoli en kipfilet	158	Eiwitshake met spelt en appel	230
Sandwich met gegrilde kalkoen en tzatziki	160	Wrap met bonen	232
Kabeljauwsalade met augurk en kappertjes	162	Tonijn uit het vuistje	234
DINER		Interview met Marc Herremans	236
Tagliata van rund met geroosterde aardappelen	164		
Pasta met pijlknivis en lamsoor	166		
Paling met sake en soja	168		
Vistoverij	170		
Parelhoen met limoen	172		
Interview met Tom De Sutter	174		

Inleiding

HET BELANG VAN SPORTVOEDING WORDT STEEDS MEER ERKEND. DE ENERGIE DIE JE NODIG HEBT OM TE SPORTEN. HAAL JE IMMERS UIT WAT JE EET EN DRINKT. HET IS DAAROM BELANGRIJK OM DE JUISTE VOEDINGSSTOFFEN OP HET JUISTE MOMENT BINNEN TE KRIJGEN. EEN AUTO DIE OP BENZINE RIJDT, GEEF JE TOCH OOK GEEN DIESEL?

6

Je trainingen zijn niet elke dag hetzelfde en je voeding moet dus telkens worden aangepast. In dit boek maken we daarom een onderscheid tussen rustige en intensieve trainingdagen, maar geven we ook recepten voor dagen met krachttraining en voor wedstrijddagen. Bij elke dag geven we aan waarom we bepaalde voedingsmiddelen inschakelen, zodat je leert om zelf de voeding voor een bepaald soort dag samen te stellen.

Alle recepten zijn zo opgesteld dat ze niet alleen voldoen aan de eisen van een sportman of -vrouw, maar dat ze ook gemakkelijk kunnen worden klaargemaakt. Je sport ongetwijfeld liever twee uur dan diezelfde tijd in de keuken te staan, niet?

We zorgden voor flink wat variatie in de recepten zodat alle voedingsstoffen aan bod komen. Op die manier verbetert je uithoudingsvermogen, versnelt het herstel en verandert je lichaamsamenstelling zodat je je veel beter voelt en je ook beter zult presteren.

Het spreekt voor zich dat de hoeveelheden voor een man en een vrouw verschillen volgens het lichaamsgewicht en de lichaamsamenstelling – kijk maar naar een wielrenner van 66 kg met als specialiteit 'klimmen' en een bodybuilder van 110 kg. Daarom hebben we de dagen uitgewerkt op basis van de training van de dag. Een bodybuilder zal geen duurtrainingen van vier uur of meer afwerken en een klimmer zal geen uren in de krachtzaal spenderen. Alle recepten zijn opgesteld met een sporter van 70 kg voor ogen. Pas de porties dus gerust aan je persoonlijke behoeften aan.



A glass of green smoothie is shown on a wooden cutting board. The smoothie is a vibrant green color. In the background, there is a whole cucumber and several sliced cucumbers. A few fresh basil leaves are also visible on the right side of the board. The scene is set against a light, neutral background.

02



DE BELANG- RIJKSTE VOEDINGS- STOFFEN

02

De belangrijkste voedingsstoffen

KOOLHYDRATEN

10 KOOLHYDRATEN ZIJN ZONDER TWIJFEL DE VOORNAAMSTE BRON VAN ENERGIE. EEN GRAM KOOLHYDRATEN LEVERT 4 KCAL OP. DAT IS MINDER DAN DE 9 KCAL IN EEN GRAM VET. MAAR HET VERSCHIL ZIT HEM IN DE SNELHEID EN DE EFFICIËNTIE VAN HET ENERGIEVERBRUIK. ER IS VEEL MINDER ZUURSTOF NODIG VOOR HET VERBRANDEN VAN KOOLHYDRATEN DAN VAN VETTEN.

Bovendien wordt de energie uit koolhydraten veel vlugger vrijgemaakt, waardoor ze sneller beschikbaar is.

Er bestaan 'snelle' koolhydraten (suikers) en 'trage' koolhydraten (zetmeel). Na een maaltijd worden koolhydraten in de darmen afgebroken en komen ze als bloedglucose (bloedsuiker) in het bloed terecht. Op die manier worden suikers naar de spieren gebracht, waar ze als brandstof worden gebruikt of opgeslagen worden als glycogeen.

Glycogeen vormt je koolhydraatvoorraad. Net als de benzinetank van je auto, slaat je lichaam koolhydraten op in de lever en de spieren (ongeveer 300 tot 600 g). Deze hoeveelheid is slechts voldoende voor een inspanning van 90 tot 120 minuten. Als je trainingen of wedstrijden langer duren, zul je de koolhydraten continu moeten aanvullen om te vermijden dat je lichaam zonder brandstof valt. Misschien maakte je ooit mee dat het voelde alsof je benen vol pap zaten? Of kwam je 'de man met de hamer' al eens tegen? Dat is het moment waarop je lichaam overschakelt van koolhydraten (die tank is leeg) op vetten.

Op vetverbranding kun je uren doorgaan omdat vetten over je hele lichaam opgeslagen zijn. Helaas gebeurt die verbranding in een veel lager tempo en dat is minder prettig. De meeste sporters geven het op dat moment op. Het ligt dus niet altijd aan je conditie. Ook te laat of te weinig eten of drinken tijdens je inspanning kan ervoor zorgen dat je maandenlange voorbereiding een maat voor niets was. Je begint dus het beste met een volle tank aan een training of wedstrijd en vult onderweg je koolhydraten voortdurend aan. Alleen op die manier zul je die laatste sprint tot een mooi einde kunnen brengen. Bovendien zul je minder uitgeput zijn en sneller herstellen van de geleverde prestatie.

In het boek zul je merken dat vooral de hoeveelheid koolhydraten het grootste verschil uitmaakt op verschillende trainingsdagen. Op een rustdag heb je als sporter slechts 3 tot 5 g koolhydraten per kilogram lichaamsgewicht nodig. Op een wedstrijddag kan dat tot 10 à 12 g per kilogram oplopen. Alle recepten zijn hieraan aangepast.

Koolhydraten vind je vooral terug in brood, pasta, rijst, quinoa, couscous, aardappelen, ontbijtgranen, haverhout, (gedroogd) fruit, jam, honing, suiker...



Kijk op de verpakking naar het suikergehalte
(koolhydraten per 100 ml):

SPORTDRANK	KOOLHYDRATEN PER 100 ML
Hypotone sportdrank	< 4 gram
Isotone sportdrank = 'dorstlesser'	4 - 8 gram
Hypertone sportdrank = 'energiedrank'	> 8 gram

12

OMSTANDIGHEDEN	DRANK
< 30 minuten	Water
< 1 uur	Water, hypotone of isotone sportdrank
> 1 uur gemiddeld/warm weer	Isotone sportdrank
> 1 uur koud weer of na inspanning	Hypertone sportdrank

Een isotone drank (dorstlesser) bevat evenveel deeltjes per 100 ml als je bloed en wordt daarom heel gemakkelijk opgenomen. Een hypertone drank (energiedrank) is geconcentreerder en bevat meer deeltjes dan het bloed. Deze drank blijft langer in de maag en kan voor maag-darmklachten zorgen, zeker in warme omstandigheden of bij zeer intensieve inspanningen.

Je lichaam kan ongeveer 60 tot 90 g koolhydraten per uur verwerken (zie verder). Als je 500 tot 750 ml van een hypertone drank per uur drinkt, kom je al aan die hoeveelheid koolhydraten. Wanneer je er ook nog iets bij eet, zul je te veel koolhydraten binnenkrijgen en ontstaan er maag-darmproblemen. Deze fout komt vaak voor. Lees daarom goed op de verpakking welke dosis poeder aangewezen is om de juiste drank te maken.

WANNEER EN HOEVEEL MOET JE ETEN?

Vaak volstaat een sportdrank tijdens de trainingen. In onderstaande tabel kun je zien in welke omstandigheden je ook vaste voeding moet eten. Tijdens trainingen van maximaal twee uur, kun je voor voldoende koolhydraten zorgen via een isotone sportdrank (500 ml per uur = 30 g kh per uur). Als je langer traint, moet je meer koolhydraten aanvullen. Houd een tank voor ogen die slechts gevuld is voor een inspanning van 90 tot 120 minuten. Misschien denk je dat je best zo veel mogelijk kunt eten, maar je maag moet het kunnen verwerken. Hoeveel je maag kan verdragen, verschilt van mens tot mens.

Test het goed uit tijdens de trainingen en bepaal voor jezelf welke sportvoeding en -drank je goed verdraagt en in welke hoeveelheden.

Bepaal eerst het type drank en vul hem, indien nodig, aan met vaste voeding. Vroeger ging men ervan uit dat je lichaam maximaal 60 g koolhydraten per uur kon verwerken. Uit onderzoek van de laatste jaren blijkt dat, wanneer je zorgt voor een juiste combinatie van suikers (glucose/maltodextrine en fructose), er tot 90 g per uur kan worden opgenomen. Kijk op de verpakking van je sportdrank of -voeding welke suikers ze bevatten. De recepten voor snacks in dit boek voorzien in 60 g kh per uur.

Sporters die minder lang maar heel intensief bezig zijn (bijvoorbeeld een tijdrit, een korte triatlon, een halve marathon...) hebben er baat bij hun mond te spoelen met sportdrank. Elke 5 tot 10 minuten ongeveer 10 seconden spoelen lijkt ideaal. De hersenen krijgen een signaal via de receptoren op de tong dat er koolhydraten in aantocht zijn en verbeteren meteen de prestatie zonder de hartslag te verhogen en zonder dat de drank zoet hoeft te smaken. Neutrale maltodextrine geeft namelijk hetzelfde resultaat als zoete glucose.

Je mag de drank inslikken, maar dit type sporten vereist op zich geen drank en koolhydraten. Bovendien kan de drank maag-darmproblemen veroorzaken.



Duur van de inspanning	Zijn er koolhydraten nodig voor een optimale prestatie?	Aanbevolen hoeveelheid koolhydraten	Type koolhydraten	Glucose	Glucose + fructose
< 30 min	Geen koolhydraten nodig	-	-		
30 – 75 min	Heel kleine hoeveelheden	Mondspoeling	Meeste soorten kh	x	x
1 – 2u	Kleine hoeveelheden	Tot 30 g per uur	Meeste soorten kh	x	x
2 – 3u	Matige hoeveelheden	Tot 60 g per uur	Kh die snel opgenomen worden (glucose, maltodextrines)	x	x
> 2,5u	Grote hoeveelheden	Tot 90 g per uur	Alleen combinaties van glucose: fructose (2:1)		x

15

Bron: Jeukendrup 2011

ONTBIJT

ONTBIJTSHAKE MET BLAUWE BESSEN

BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN

PER PERSOON

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON:

415 KCAL

80 G KH

15 G E

5 G V

16

Ingrediënten:

200 g magere yoghurt

200 g blauwe bessen

3 el haverhout (ongekookt)

2 tl grenadine

een handvol verse munt

1 kiwi

2 volkorencrackers

Bereiding:

Mix de yoghurt met de bessen, de haverhout, de grenadine, de munt en de kiwi in de blender tot een luchtige shake. Mix er eventueel wat ijsblokjes bij. Serveer met crackers om te dippen.

WIST JE DAT je niet per se naar speciale superfoods met extra gezonde eigenschappen op zoek moet gaan? Heel wat dagelijkse fruit- en groentesoorten verdienen al de stempel 'superfood'. Gojibessen, acerolakersen, chiazaad, tarwegras of hennepzaad mogen natuurlijk op je menu staan, maar het is geen must. Vaak zijn ze duur en hebben ze een lange afstand afgelegd voor ze op je bord terechtkomen. Denk bovendien ook eens aan de mensen die deze voedingsmiddelen telen en ze wel broodnodig hebben bij gebrek aan alternatieven...



LUNCH

HARINGSALADE MET APPEL EN AARDAPPEL

BEREIDINGSTIJD: 35 MINUTEN

PER PERSOON

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON:

575 KCAL

81 G KH

36 G E

14 G V

18

Ingrediënten:

200 g aardappelen, geschild

100 g sperzieboontjes

150 g broccoli, in roosjes

1/2 rode ui

1 appel

een handvol verse dille

1 el magere mayonaise

100 g Zweedse haring

peper en zout

Bereiding:

Snijd de aardappelen in blokjes en kook ze gaar in gezouten water. Verfris onder koud stromend water.

Snijd de boontjes in kleine stukjes en blancheer ze 2 minuten met de broccoli in gezouten kokend water. Verfris onder koud stromend water.

Pel de ui en snipper hem fijn. Snijd de appel in dunne plakjes. Hak de dille en meng met de mayonaise.

Snijd de haring in stukjes. Meng met de aardappelen, boontjes, broccoli, ui en appel. Breng op smaak met peper en zout en schep er de dressing door.



LUNCH

BRUINE RIJST MET FETA EN ARTISJOK

BEREIDINGSTIJD: 50 MINUTEN

PER PERSOON

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON:

670 KCAL

86 G KH

20 G E

30 G V

20

Ingrediënten:

4 artisjokbodems

40 g feta

1 tl olijfolie

1 tl gedroogde oregano

1 takje citroentijm

peper van de molen

1 teentje knoflook

75 g bruine rijst, ongekookt

1/2 avocado

**gesnipperde peterselie voor
de afwerking**

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Snijd de artisjokbodems in stukken en leg ze in een ovenschaaltje. Brokkel er de feta over en druppel er de olijfolie over. Kruid met oregano, citroentijm en peper. Pel de knoflook en snipper hem fijn. Strooi over de feta. Dek af met aluminiumfolie en bak 20 minuten in de oven.

Kook de rijst gaar. Snijd het vruchtvlees van de avocado in blokjes. Serveer de rijst met de gebakken artisjokken en avocado. Werk af met peterselie.



LUNCH

SALADE MET SPRUITJES, WITLOF EN BRIE

BEREIDINGSTIJD: 30 MINUTEN

PER PERSOON

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON:

655 KCAL

60 G KH

30 G E

35 G V

22

Ingrediënten:

100 g spruitjes

50 g erwttjes

1 stronkje witlof

20 g macadamianoten

1 tl olijfolie

het sap van 1/2 limoen

peper en zout

30 g brie

50 g gekookt kippenwit

3 sneetjes volkorenbrood

Bereiding:

Maak de spruitjes schoon en verdeel ze in blaadjes. Blancheer ze samen met de erwttjes in kokend, lichtgezouten water. Giet af en verfris meteen onder koud stromend water.

Verdeel het witlof in blaadjes. Meng met de spruitjes en de erwttjes. Hak de noten en hussel ze door de sla.

Meng de olijfolie met het limoensap en kruid met peper en zout. Doe de dressing bij de salade en werk af met stukjes brie en kippenwit. Geef er volkorenbrood bij.



A woman with long dark hair in a ponytail, wearing a black tank top and shorts, is running away from the camera on a paved path. The path is surrounded by tall, golden-brown grass. The background shows a bright sunset with large, white, fluffy clouds against a blue sky. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow.

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

Recepturen en food styling: Harry Belmans i.s.m. Stephanie Scheirlynck

Redactie: Hilde Smeesters

Fotografie: Heikki Verdurme met assistentie van Sarah Wijns, Shutterstock & IStock behalve Belgaimage p. 72, 106, 140, 174, 210 en 236

Vormgeving: Whitespray

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

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2015

D/2015/45/512 – NUR 440-488

ISBN: 978-94-014-2883-5

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.