



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 |
| | | Interview met Jolien D'Hoore | 72 |
| 03- Voeding en sport: een verhaal apart | 20 | Een rustige trainingsdag | 74 |
| Vocht en energie tijdens de inspanning | 22 | ONTBIJT | |
| Koolhydraatstapeling | 28 | Boekweitpannenkoeken met rabarber en aardbei | 78 |
| Nuchter trainen | 28 | Havermout met gedroogde vruchten en ahornsiroop | 80 |
| Vetpercentage en gewichtsverlies | 29 | Volkorentoast met banaan, pinda's en chocolade | 82 |
| Spieropbouw en gewenste gewichtstoename | 30 | TUSSENDOOR | |
| Spierkrampen | 30 | Havermoutkoekjes met banaan en hazelnoot | 84 |
| Glutenvrije sportvoeding | 32 | Mueslirepen | 86 |
| Vegetarische sportvoeding | 32 | LUNCH | |
| Jonge sporters | 34 | Tagliatelle met gegrilde paprika's, ansjovis en rucola | 88 |
| Tanderosie door sportdranken | 34 | Kip met aardappel en aardpeer uit de oven | 90 |
| 04- Wat eet je op de verschillende trainingsdagen? | 36 | Noedelsalade met shiitakes en groene asperges | 92 |
| Een rustdag | 40 | Rijstsalade met groene groenten, garnalen en gekookt ei | 94 |
| ONTBIJT | | DINER | |
| Ontbijtshake met blauwe bessen | 44 | Gewokte groenten met kip en oestersaus | 96 |
| Wentelteeftjes met appels en kaneel | 46 | Indonesische bouillon met visballetjes | 98 |
| Yoghurt met mango, granaatappel, chili, gember en havervlokken | 48 | Papillot met kabeljauw, tijm en kerstomaten | 100 |
| TUSSENDOOR | | Salade van tandoorikip en mango | 102 |
| Pindasoep | 50 | Salade van groene groenten met roodbaars en granaatappel | 104 |
| Smoothie met kokos en waterkers | 52 | 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 |
| LUNCH | | Bananenpannenkoek | 190 |
| Vietnamese rijstsoep | 122 | 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 Wout Van Aert | 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 pijlinktvis en lamsoor | 166 | | |
| Paling met sake en soja | 168 | | |
| Visstoverij | 170 | | |
| Parelhoen met limoen | 172 | | |
| Interview met Koen Naert | 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.

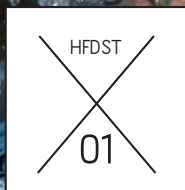
Alle recepten zijn zo opgesteld dat ze niet alleen voldoen aan de eisen van een sportman of -vrouw, maar dat ze ook gemakkelijk kunnen worden klaargemaakt. Je sport ongetwijfeld liever twee uur dan diezelfde tijd in de keuken te staan, niet?

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.



01



DAGELIJKS ENERGIE- VERBRUIK

01

Dagelijks energieverbruik

DE ENERGIE DIE JE TIJDENS HET SPORTEN VERBRANDT, WORDT UITGEDRUKT IN KILOCALORIEËN (KCAL). DIE KCAL HEB JE NATUURLIJK NIET ALLEEN NODIG OM TE SPORTEN, MAAR OOK VOOR JE DAGELIJKSE ACTIVITEITEN.

10

Je lichaam heeft ook energie nodig in rust. Dat heet het basaal metabolisme. Als je 24 uur wakker op een bed zou liggen, beweeg je niet, maar moet je hart blijven pompen, moeten je hersenen blijven werken, moet je blijven ademen enzovoort. Geloof het of niet, maar deze hoeveelheid energie bedraagt al snel 1200 tot meer dan 2000 kcal, afhankelijk van je spiermassa. Hoe meer spiermassa je hebt, hoe meer energie je in rust verbrandt. Reken ongeveer 30 kcal per kilogram magere massa (zie verder) voor je basaal metabolisme. Daarbij tel je nog de energie die nodig is voor je werk, je sport en de rest van je activiteiten. Op een 'rustdag' moet je daarom ook eten, zij het wat minder en in andere verhoudingen dan tijdens trainings- of wedstrijddagen.

Als je het principe van het basaal metabolisme begrijpt, zie je meteen waarom crashdiëten voor sporters (en niet-sporters) geen goed idee zijn. Je neemt minder energie op dan je nodig hebt in rust en combineert dat met werk en sport. Als reactie zal je lichaam heel zuinig omspringen met die energie. Dat is een instinctieve reactie die maakt dat ons lichaam in tijden van oorlog of in extreme situaties langer kan doorgaan zonder eten dan zonder drinken. Je lichaam slaat alle energie op als vetmassa om te overleven. Omdat je tijdens een crashdieet heel weinig eet, valt je



metabolisme als het ware stil en breek je spiermassa af om energie vrij te maken. Zodra je weer eet als daarvoor, zal je lichaam als tegenreactie vetmassa opslaan. Op dat moment treedt het fameuze jojo-effect in werking. Wanneer je dit principe combineert met sporten, zul je merken dat je over onvoldoende energie beschikt en dat je niet herstelt van de afgewerkte trainingen. Komt dit je bekend voor? Verder in dit boek vertellen we hoe je gewichtsverlies wel verantwoord aanpakt.

DINER

PAPRIKA GEVULD MET AARDAPPELTJES

BEREIDINGSTIJD: 45 MINUTEN

PER PERSOON

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON:

685 KCAL

83G KH

29 G E

29 G V

12

Ingrediënten:

100 g aardappelen

2 dl groentebouillon

50 g linzen

1/2 sjalot

1/2 teentje knoflook

1/2 chilipeper

1 tl olijfolie

30 g cashewnoten

20 g rozijnen

peper en zout

1 tl komijnpoeder

1/2 bundel peterselie

30 g blauwschimmelkaas

1 rode paprika

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Was de aardappelen grondig en snijd ze in blokjes zonder te schillen. Gaar ze in de groentebouillon. Gaar de linzen apart in de bouillon. Giet af.

Pel de sjalot en de knoflook en snipper ze fijn. Hak de chilipeper fijn. Fruit in wat olijfolie. Doe er de noten en de rozijnen bij en roer er dan de aardappelen en de linzen door. Kruid met peper, zout en komijnpoeder.

Snipper de peterselie en verkruimel de kaas. Voeg dit bij het aardappelmengsel.

Halveer de paprika en verwijder zaden en zaadlijsten. Vul de beide helften met het aardappelmengsel en leg ze in een ovenschaal.

Dek af met aluminiumfolie en bak 15 minuten in de oven.



LUNCH

NOEDELSALADE MET SHIITAKES EN GROENE ASPERGES

BEREIDINGSTIJD: 30 MINUTEN

VOOR 1 PERSOON

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

720 KCAL

116 G KH

28 G E

18 G V

14

Ingrediënten:

125 g eiernoedels, ongekookt

100 g groene asperges

150 g shiitakes

1 tl geroosterde sesamolie

1 el gembersiroop

1 el sojasaus

**een handvol koriander-
blaadjes**

2 lente-uitjes

peper van de molen en

fijn zeezout

1 el pinda's

**1 el geroosterde sesam-
zaadjes**

Bereiding:

Kook de noedels beetgaar in lichtgezouten water. Giet af en spoel onder koud stromend water. Laat goed uitlekken.

Snijd de groene asperges in stukken van 3 cm en blancheer 2 minuten in lichtgezouten kokend water. Spoel onder koud stromend water en laat uitlekken.

Maak de shiitakes schoon en snijd in stukken. Bak ze in de olie en doe ze bij de noedels. Roer er voorzichtig de gembersiroop en de sojasaus door.

Strooi er de gesnipperde koriander en lente-ui over. Kruid met versgemalen peper en fijn zeezout. Werk af met de pinda's en het sesamzaad.



LUNCH

RIJSTSALADE MET GROENE GROENTEN, GARNALEN EN GEKOOKT EI

BEREIDINGSTIJD: 25 MINUTEN

PER PERSOON

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON:

725 KCAL

100 G KH

35 G E

22 G V

16

Ingrediënten:

100 g wilde of bruine rijst

150 g broccoli

100 g suikererwten (sugar snaps)

1/2 sjalot

1/2 teentje knoflook

3 cm gember

1 tl olijfolie

1 ei

20 g cashewnoten

40 g garnalen

fleur de sel

peper van de molen

Bereiding:

Kook de rijst gaar in lichtgezouten water.

Verdeel de broccoli in roosjes en blancheer in lichtgezouten water.

Blancheer de suikererwten ook in lichtgezouten water. Spoel ze onder koud stromend water en laat uitlekken. Hak de broccoli nog kleiner en snijd de suikererwten in fijne reepjes.

Pel de sjalot en de knoflook en snipper ze fijn. Schil de gember en snijd hem in kleine stukjes. Fruit alles in de olijfolie. Doe er de broccoli en de suikererwten bij en bak kort.

Kook het ei 8 minuten in lichtgezouten water. Spoel onder koud water, pel en snijd in tweeën.

Hak de cashewnoten grof.

Meng de groenten met de garnalen en de noten. Kruid met fleur de sel en versgemalen peper.



DINER

GEWOKTE GROENTEN MET KIP EN OESTERSAUS

BEREIDINGSTIJD: 30 MINUTEN

VOOR 1 PERSOON

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

600 KCAL

71 G KH

45 G E

15 G V

18

Ingrediënten:

50 g groene boontjes

50 g peultjes

50 g wortelen

1/4 paksoi

**100 g kippenvlees (van de
bouten)**

4 cm verse gember

1/2 zachte chilipeper

75 g Chinese mie (ongekookt)

een snufje zout

1 tl sesamolie

2 el oestersaus

50 g sojascheuten

een handvol verse koriander

Bereiding:

Maak de boontjes, de peultjes en de wortelen schoon en snijd ze in stukken. Spoel de paksoi en snijd hem in repen. Snijd de kip in repen. Schil de gember en snipper hem met de chilipeper fijn. Kook de mie 2 minuten in gezouten water en giet af.

Verhit de sesamolie in een wok op hoog vuur. Roerbak de boontjes, peultjes, wortelen, kip, gember en chilipeper. Doe er de oestersaus en een scheutje water bij.

Zet het vuur lager en laat alles even verder garen. Doe er de paksoi en de mie bij en laat 1 minuut doorwarmen.

Werk af met sojascheuten en gesnipperde koriander.



A woman with her 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 is a bright, hazy sunset sky with large, white clouds. 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

Juwelen: Diamanti per Tutti

Kleding: Mirà - www.mirashop.be

Sportkleding: Sweatability

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

Negende druk

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.