

A low-angle, close-up photograph of a person's legs and feet as they run on a paved path. The person is wearing a light blue skirt with a pink hem and dark athletic shoes with white soles. The background is a bright, hazy sunset sky with warm orange and yellow tones. The overall mood is energetic and healthy.

# het sport kookboek

voor  
DUUR-  
SPORT



VERBETER JE SPORTPRESTATIES MET DE JUISTE VOEDING

# het sport kookboek



Stephanie Scheirlynck

FOTO'S: HEIKKI VERDURME



# INHOUD

---

Greg Van Avermaet	7	05- De juiste timing: voor, tijdens en na het sporten	48
Jolien D'hoore	9	<b>Voor</b>	50
		Voeding	51
		Vocht	52
DEEL 1		<b>Tijdens</b>	53
Inleiding	12	Voeding	53
		Vocht	57
01- Wat is het belang van sportvoeding voor duursporters en voor wie is dit boek bedoeld?	16	<b>Na</b>	58
		Wedstrijdvoeding	60
02- Gewicht en lichaamssamenstelling: hoe ziet een duursporter eruit?	20		
03- Energieverbruik van een duursporter	28		
Wat is een hongerklop, of de man met de hamer?	32		
04- De belangrijkste voedingsstoffen voor een duursporter	34		
Koolhydraten	38		
Suikers	41		
Vezels	41		
Vetten	42		
Eiwitten	45		
Vitaminen en mineralen	47		



## DEEL 2

01- Het voedingspatroon van een duursporter	64
Evenwicht	67
Variatie	68
Alles met mate	68

02- De verschillende trainingdagen	72
Dagen met duurtraining	75

### Recepten duurtraining

#### ONTBIJT

Toast met avocado en zalm	78
Ontbijtcake met frambozen	80
Wentelteefjes met banaan	82

#### TUSSENDOORTJE

Pecannotentaart	84
Kokos-rijstcake	86

#### LUNCH

Soep van geroosterde tomaten met lomo	88
Griekse pita	90
Grapefruit-krabsalade	92
Pizza met broccolibodem	94
Caesar salad	96

#### DINER

Ovenschotel met worstjes	98
Kalfslapjes met crumble-stamppot	100
Gemarineerde steak met koolsla	102
Wok met scampi's en rijstnoedels	104
Butternutspaghetti met cashewsaus en geitenkaas	106

Dagen met intensieve training	108
-------------------------------	-----

### Recepten intensieve training

#### ONTBIJT

Gezonde bananasplit	112
Overnight oats met appel en hazelnoten	114
Havermout uit de oven met banaan	116

#### TUSSENDOORTJE

Peperkoek	118
Pâte de fruit van sinaasappel	120

#### LUNCH

Kippensoep	122
Aardappelsalade met zalmforel	124
Focaccia	126
Zoete-aardappelwafels met slaatje	128
Toast champignons met spiegeleitje	130

#### DINER

Pasta Alfredo met erwtjes en ham	132
Pasta met avocadopesto	134
Gebakken zalm met rijst en mangosalade	136
Parelcouscous met spruitjes en kippengehaktballetjes	138
Quinoa-citruslade met kip	140

Bio Stephanie Scheirlynck	142
---------------------------	-----



# GREG VAN AVERMAET

---

## Olympisch kampioen wegwielrennen Rio 2016

Voeding is voor wielrenners van groot belang. Probeer maar eens een wedstrijd uit te rijden zonder op tijd te eten en te drinken: bijna onmogelijk! Als je als eerste over de finish wilt komen, kun je maar beter goed eten. Ik eet heel gezond, maar ben daar niet extreem in. Om zes uur opstaan om nuchter te gaan trainen of mezelf uithongeren zal ik nooit doen. Ik eet graag, en geniet ervan. Ik ga ook graag uit eten en dan zal ik me niets ontzeggen. Uiteraard eet ik in een periode van belangrijke wedstrijden die dingen die me helpen om beter te presteren: volwaardige voeding, voldoende koolhydraten als bron van energie, eiwitten om te herstellen, groenten en fruit voor de vitaminen...

In een rustperiode geniet ik wel eens van een ijsje of wat chocola. Dit betekent niet dat ik dat anders niet eet, maar in een rustperiode neem ik rustig een dubbele portie!



# DEEL 1 -







# Inleiding

10

DUURSPORTERS MERKEN ALS GEEN ANDER DAT DE JUISTE VOEDING BELANGRIJK IS VOOR HUN SPORTPRESTATIES. EEN HONGERKLOP OF DE MAN MET DE HAMER HEB JE VAST WEL OOIT ERVAREN. NET ALS KRAMP TIJDENS EEN TRAINING OF HET GEVOEL DAT JE ACHTERAF HELEMAAL LEEG THUISKOMT (EN DE KAST IN DUIKT, OMDAT JE DRINGEND ETEN NODIG HEBT) EN VERMOEIDE BENEN DE VOLGENDE DAG. DIT ZIJN ALLEMAAL GEVOLGEN VAN EEN ONTOEREIKENDE OF VERKEERDE VOEDING.

Veel duursporters hebben bepaalde uitdagingen op hun bucketlist staan en daar hebben ze hun lichaam natuurlijk voor nodig. Goed voor je lichaam zorgen, op tijd rusten en gezond en voldoende eten zijn dus van cruciaal belang. Voor iedere sporter trouwens, en in het bijzonder voor ultraduursporters, die hun lichaam vaak extreem op de proef stellen. Als je in een formule 1-wagen de verkeerde brandstof tankt, zal een oldtimer toch sneller zijn. De juiste voedingsstoffen op het juiste moment is een zeer belangrijk thema in de duursport.

Recent onderzoek heeft duidelijk aangetoond dat een gepland, wetenschappelijk onderbouwd voedingsschema (inclusief voldoende inname van vocht en mineralen en een goede koolhydraatdosering) lopers sneller liet finishen na een marathon en wielrenners een tijdrif in een snellere tijd liet rijden dan sporters die een zelfgekozen voedingsplan aanhouden.





Met *Het sportkookboek* kun je algemene kennis opdoen over voeding in relatie tot allerlei sporten, waaronder duursporten. De recepten zijn opgedeeld in rustdagen, rustige en intensieve trainingsdagen, dagen van krachttraining en wedstrijddagen. Op die manier krijg je als sporter snel in de gaten hoe je je voeding het best kunt aanpassen aan de training van die dag.

In dit boek gaan we dieper in op sportvoeding voor duursporters. Wat heb je als duursporter meer of minder nodig dan team- of krachtporters? Wat kun je doen om het beste uit je prestatie te halen door je voeding aan te passen aan je behoeften? Hoe voorkom je de man met de hamer en hoe kun je het herstel versnellen door de juiste voeding? Op deze en meer vragen krijg je antwoord in deel 1 van dit boek.

In deel 2 vind je dertig recepten voor duursporters: recepten voor het ontbijt, voor koude en warme gerechten, voor tussendoortjes en voor sportvoeding om mee te nemen tijdens de training. Alle recepten zijn voorzien van de voedingswaarde voor één persoon (uitgaande van een duursporter van 70 kilo). 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 duursporter nog meer uit dit boek te

halen, vind je online extra video's en oefenmateriaal. In dit boek verwijst ik dan ook regelmatig naar [www.hetsportkookboek.com/duursport](http://www.hetsportkookboek.com/duursport), waar je je kunt inschrijven om toegang te krijgen tot dit bonusgedeelte.

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

Stephanie







LUNCH

# GRIEKSE PITA

---

BEREIDINGSTIJD: 40 MINUTEN

VOOR 1 PERSOON

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON:

545 KCAL

18 G E

61 G KH

26 G V

**Ingrediënten:**

**1 zongedroogde tomaat, in kleine stukjes**  
**1 el Griekse yoghurt**  
**1 teentje knoflook, geperst**  
**½ courgette, in reepjes**  
**½ rode paprika, in reepjes**  
**1 el olijfolie**  
**1 el gedroogde oregano**  
**1 tl gedroogde tijm**  
**peper en zout**  
**2 pita- of naanbroodjes**  
**4 kerstomaatjes, gehalveerd**  
**50 g feta, verbrokkeld**  
**enkele verse muntblaadjes**  
**enkele verse oreganoblaadjes**  
**2 zwarte olijven, ontpit en gehalveerd**

**Bereiding:**

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Meng voor het sausje de zongedroogde tomaat met de Griekse yoghurt en de knoflook.

Bak de courgette en de paprika in de olijfolie samen met de gedroogde kruiden. Breng op smaak met peper en zout.

Verwarm de pita- of naanbroodjes in de oven.

Doe de gestoofde groenten, de kerstomaatjes en de verbrokkelde feta in een kom en besprenkel met wat saus. Bestrooi met munt, oregano en olijven. Serveer met de pitabroodjes en de rest van de saus.





LUNCH

# PIZZA MET BROCCOLIBODEM

---

BEREIDINGSTIJD: 40 MINUTEN

VOOR 2 PERSONEN

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON:

420 KCAL

32 G E

20 G KH

25 G V

16

**Ingrediënten:**

**1 broccoli**

**2 eieren**

**1 el ricotta**

**1 teentje knoflook, fijnge-  
hakt**

**70 g Parmezaanse kaas,  
gemalen**

**1 tl oregano**

**2 tl tijm**

**peper en zout**

**60 ml tomatensaus voor  
pizza**

**50 g cheddar**

**4 olijven, ontpit en in  
tweën**

**2 tl kappertjes, uitgelekt  
handvol rucola**

**Bereiding:**

Verwarm de oven voor op 200 °C. Maal de broccoliroosjes in de blender tot ze de consistentie hebben van couscous. Doe de broccoli in een kom, bedek met plasticfolie en stoom gaar in de magnetron in 1 à 2 minuten; je kunt dit ook au bain-marie doen. Laat een paar minuten afkoelen, doe de broccoli dan in een schone keukenhanddoek en knijp er zo veel mogelijk vocht uit. De bedoeling is dat het een droge bal wordt. Doe de broccoli dan in een kom, voeg er de eieren, ricotta, knoflook en Parmezaanse kaas, oregano, tijm en peper en zout aan toe en meng goed. Maak er weer een bal van en druk die plat op een met bakpapier bedekte bakplaat tot het een bodem is. Bak deze gedurende 10 à 12 minuten tot hij goudbruin is en haal hem dan uit de oven. Bedek de bodem met de pizzasaus, de cheddar, de olijven en de kappertjes. Bak de pizza opnieuw 10 à 12 minuten. Haal hem uit de oven en laat 5 minuten staan. Versier tot slot met rucola.

**TIP** Vergis je niet: dit is een koolhydraatarme pizza om je vetmetabolisme te trainen. Je kunt in de inleiding lezen dat dit op dagen van duurtraining interessant is, om koolhydraatreserves te sparen. Wanneer je toch meer koolhydraten nodig hebt, neem dan een traditionele pizzabodem.





LUNCH

# CAESAR SALAD

---

BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN

VOOR 1 PERSOON

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON:

400 KCAL

45 G E

16 G KH

17 G V

**Ingrediënten:**

**½ krop ijsbergsla**

**½ rode paprika**

**4 kwarteleitjes, gekookt**

**5 ansjovisfilets uit blik, natuur**

**3 el Griekse yoghurt**

**1 teentje knoflook, fijngehakt**

**1 el geraspte Parmezaanse kaas**

**peper en zout**

**150 g geroosterde kipfilet**

**2 lente-uitjes, in ringetjes**

**1 el platte peterselie, fijngehakt**

**1 el croutons**

**Bereiding:**

Snijd de ijsbergsla en de paprika in reepjes. Halveer de kwarteleitjes. Laat de ansjovisfilets uitlekken.

Mix voor de dressing de Griekse yoghurt, een ansjovisfilet, de knoflook, de Parmezaanse kaas en wat peper en zout in de blender.

Schik de sla met de kip, de paprika, de rest van de ansjovisfilets en de kwarteleitjes op een bord. Besprenkel met de dressing en versier met lente-ui, peterselie en croutons.







[www.lannoo.com](http://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:** Katrien Van De Steene i.s.m. Stephanie Scheirlynck

**Fotografie:** Heikki Verdurme en Shutterstock

**Vormgeving:** Katrien Van De Steene - Whitespray

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

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2017

D/2017/45/225 - NUR 440-488

ISBN: 978 94 014 4365 4

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.