

A close-up photograph of a person's arms and hands pulling a thick, braided rope. The person is wearing a bright pink tank top, black shorts, and black fingerless gloves. The background is a blurred brick wall. The text "het ultieme sportkookboek" is overlaid in the center of the image.

het ultieme sportkookboek



het ultieme sport- kookboek

VOOR DUUR-, KRACHT-, TEAMSPORT

Stephanie Scheirlynck

FOTO'S: HEIKKI VERDURME

INHOUD

DEEL 1

Inleiding 8

01- Wat is het belang van sportvoeding en voor wie is dit boek bedoeld? 10

02- Gewicht en lichaamssamenstelling: hoe zie jij eruit? 14

03- Energieverbruik van een sporter 22
Wat is een hongerklop, of de man met de hamer? 26

04- De belangrijkste voedingsstoffen voor een sporter 28

Koolhydraten 32

Suikers 35

Vezels 35

Vetten 36

Eiwitten 38

Vitaminen en mineralen 41

05- De juiste timing: voor, tijdens en na het sporten 42

Voor 44

Voeding 45

Vocht 46

Tijdens 47

Voeding 47

Vocht 51

Na 52

Wedstrijdvoeding 54

DEEL 2

01- Het voedingspatroon van een sporter 64

Evenwicht 61

Variatie 62

Alles met mate 62

02- De verschillende trainingdagen 66

En rustige trainingdag 68

ONTBIJT

Toast met avocado en zalm 70

Ontbijtcake met frambozen 72

Wentelteeffjes met banaan 74

Mango-ananas smoothie bowl 76

Ovenpannenkoek met appeltjes 78

Blauwebessencrumble 80

TUSSENDOORTJE

Pecannotentaart 82

Kokos-rijstcake 84

Bananensushi 86

Wortelmuffins 88

LUNCH

Soep van geroosterde tomaten met lomo 90

Griekse pita 92

Grapefruit-krabsalade 94

Pizza met broccolibodem 96

Caesar salad 98

Scampisalade met groene asperges

en tomaatjes 100

Sushi hand roll 102

Kipsalade met avocado en peer 104

Gevulde omelet 106

Met ei gevulde zoete aardappel 108

DINER

Ovenschotel met worstjes 110

Kalfslapjes met crumble-stamppot 112

Gemarineerde steak met koolsla 114

Wok met scampi's en rijstnoedels 116

Butternutspaghetti met cashewsaus

en geitenkaas 118

Courgettebootjes 120

Gevulde aardappel met cheddar 122

Roodbaars met groentjes in de oven 124

Lasagne met spinazie en tomaat 126

Hachis parmentier met zoete aardappel 128

Een intensieve trainingsdag 130**ONTBIJT**

Havermoutpannenkoeken met aardbeien	132
Wafels met mango en aardbei	134
Dadelpannenkoeken met peer	136
Bananenmuffins met walnoten	138
Verloren brood met blauwe bessen	140
Havermout uit de oven met banaan	142

TUSSENDOORTJE

Peperkoek	144
Bananenkoekjes met chocolade	146
Abrikozengalette	148
Cranberry-notenballetjes	150

LUNCH

Zoete aardappelwafels met slaatje	152
Toast champignons met spiegeleitje	154
Pasta Alfredo met erwten en ham	156
Pasta met avocadopesto	158
Tortellinisoep	160
Zuurdesemboterham met roomkaas en tomatentapenade	162
Taco's met steak	164
Wrap met kikkererwten	
Quinoaslaatje met mozzarella	166
Falafel met citrus-venkelslaatje	168

DINER

Parelcouscous met spruitjes en kippengehaktballetjes	172
Quinoa-citrusladsade met kip	174
Bloemkoolcouscous met gehakt	176
Italiaanse kip met orzo	178
Salade van geroosterde pompoen met tagliata van rund	180
Ovenschotel met bloemkool	182
Spaghetti carbonara met zalm en courgette	184
Gevulde aubergines	186
Zalm met pistachekorst	188
Visburger met frietjes van zoete aardappel	190

Een dag met krachttraining 192**ONTBIJT**

Gebakken aardappeltjes met bacon en ei	194
Overnight havermout met gekaramelliseerde pecannoten	196
Maanzaadpannenkoekjes met frambozen	198
Yoghurt met appelcrumble	200
Volkrentoast met roerei	202
Bowl met yoghurt, coulis en pindakaas	204

TUSSENDOORTJE

Yoghurtcake met appeltjes	206
Smoothie met aardbei, appel en karnemelk	208
Frozen yoghurt met frambozen en bessen	210
Yoghurtrepen met rode vruchten	212

LUNCH

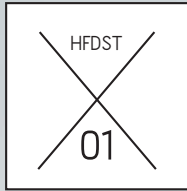
Frittatawafels	214
Kip-cranberry-quesadilla	216
Scampislaatje met broccoli en edamame	218
Eiwrops	220
Bloemkoolcroques	222
Kalkoenwrap	224
Eiermuffins	226
Ovenpotjes met quinoa	228
Courgettespaghetti uit de oven	230
Buddha Bowl	232

DINER

Ratatouille met kippendij	234
Linguine met butternutsaus	236
Parmezaankip met groene groentjes	238
Pasta met gehaktballetjes	240
Heilbot met knolselderijstamppot	242
Lasagne met geroosterde groenten	244
Curry van kip	246
Stoofpotje van staartvis	248
Groene quiche met geitenkaas	250
Kip met cashewnoten uit de wok	252

Bio Stephanie Scheirlynck	254
---------------------------	-----





WAT IS HET BELANG VAN SPORTVOEDING EN VOOR WIE IS DIT BOEK BEDOELD?



01

Wat is het belang van sportvoeding en voor wie is dit boek bedoeld?

8

VOEDING IS WETENSCHAP EN ER IS EEN OVERLOAD AAN INFORMATIE BESCHIKBAAR. VAAK WETEN SPORTERS NIET MEER WAAR ZE MOETEN BEGINNEN OF PROBEREN ZE ALLERLEI VERSCHILLENDE STRATEGIEËN UIT. JE TRAININGSPROGRAMMA IS ELKE DAG ANDERS. DUS JE VOEDING ZOU ER OOK ELKE DAG ANDERS MOETEN UITZIEN. MEESTAL IS HET NIET ZWART-WIT: KOOLHYDRATEN ZIJN NIET PER SE SLECHT. VETTEN ZIJN NIET PER SE GOED EN EIWITTEN ALS BRANDSTOF ZIEN LEVERT NIET HET EFFECT OP DAT JE WILT. ELKE VOEDINGSSTOF HEEFT EEN ANDERE FUNCTIE. DUS MOETEN ALLE VOEDINGSSTOFFEN OP HET JUISTE MOMENT EN IN DE JUISTE HOEVEELHEID WORDEN INGEZET. DAAROM HOUDEN DE RECEPTEN UIT DE REEKS *HET SPORTKOOKBOEK* STEEDS REKENING MET WELK TYPE DAG JE VOOR DE BOEG HEBT. EEN IDEALE ONDERSTEUNING DUS VOOR HEEL VERSCHIEDEN TYPES SPORTERS.

Het merendeel van de duursporters - zoals afstandslopers, wielrenners, triatleten, (snel) wandelaars, skiërs, zeilers en veldrijders - blijkt in de praktijk (vrij) goed voorbereid te zijn als het gaat om voeding op de dag van de wedstrijd of het evenement. Alleen vergeten ze vaak dat ze hun voeding ook tijdens de aanloop naar deze wedstrijddag beter zouden aanpassen. Ze hebben dan meer energie bij het trainen, lopen minder snel blessures op, zijn minder vaak ziek en herstellen bovendien sneller. Dit alles draagt bij tot het uiteindelijke resultaat en het is dus minstens even belangrijk om ook hier aandacht aan te besteden.

Krachtsporters - zoals zwemmers (sprint), atleten (sprinters, springers en werpers), schaatsers (sprint), baanwielrenners, gymnasten, gewichtheffers, bodybuilders en crossfitters - trainen veelal op een bepaalde manier om de spiermassa te vergroten of om de coördinatie van de spieren te verbeteren en op die manier sneller kracht te ontwikkelen. Het is namelijk niet altijd een voordeel om extra spiermassa te moeten meedragen. Denk bijvoorbeeld aan hoog- en verspringers en turners. Gevechtssporten zoals boksen en judo zijn ook krachtsporten, maar

zullen vanwege de gewichtsklassen vaak anders benaderd worden.

Kwalitatief goede trainingen zijn voor een krachtspporter essentieel en veel belangrijker dan kwantiteit van de trainingen. Voor de aanvang van het wedstrijdseizoen zullen krachtspporters wel een soort opbouwperiode doormaken waarin ze een algemene basis leggen om de vele trainingen en wedstrijden aan te kunnen. Daarna worden de trainingen specifiek met veel techniek oefeningen, weerstandstrainingen, plyometrie, explosieve krachttraining en andere vormen van krachttraining om spierkracht en eventueel spiermassa verder te ontwikkelen.

Uit dit alles blijkt dat een krachtspporter via zijn voeding voldoende energie zal moeten innemen, en ook voldoende bouwstoffen om de spieren – die het vaak zwaar te verduren krijgen – optimaal te laten herstellen én verder te ontwikkelen. In vergelijking met een team- of duursporter vervullen eiwitten (bouwstoffen) een centrale rol in het voedingspatroon van een krachtspporter. Vooral de timing, de hoeveelheid en de bron van eiwitten zijn erg belangrijk.

In teamsport wordt voeding pas de laatste jaren erkend als prestatieverhogende factor. Het is immers moeilijk te meten wat het effect van voeding is op de prestatie bij teamsport. Terwijl je bij een loper of wielrenner duidelijk vergelijkende metingen kunt doen, is dat bij spelers met verschillende posities op het veld iets lastiger. Bovendien kun je als speler een slechte dag hebben en toch de wedstrijd winnen omdat je teamgenoten wel fit waren. Dat geldt niet voor een individuele sporter. Bij hem of haar zal meteen duidelijk zijn dat er iets mis is. Intussen is er wel onderzoek gevoerd naar teamsporters waaruit blijkt dat een goed voorbereidings- en herstelplan voor het hele team de prestaties aanzienlijk verbetert, en dat een individuele benadering dit effect nog zal vergroten.

Het is dus duidelijk dat je als sporter aandacht moet besteden aan je voeding met het oog op je training van die dag en je wedstrijdprogramma. Alleen zo zorg je voor voldoende energie, een gezond gewicht, een goed vetpercentage en een optimaal herstel. Je sportprestaties zullen het bewijzen!



VOCHT

DRINK VOLDOENDE VOOR DE TRAINING. JE KUNT GEDURENDE DE DAG DE KLEUR VAN JE URINE IN DE GATEN HOUDEN.

Gebruik de figuur op deze pagina om in te schatten hoe goed of slecht gehydrateerd je bent. Als je al te weinig drinkt vóór de inspanning, dan loop je veel kans op spierkrampen en eventuele blessures. Drink bij voorkeur water, thee of verse soep. Je hebt vocht nodig en dus geen gesuikerde dranken. Geïnfuseerd water kan je stimuleren om extra te drinken.



10



2/ TIJDENS

VOEDING

VAAK VOLSTAAT EEN SPORTDRANK TIJDENS DE TRAININGEN. IN DE TABEL OP DE VOLGENDE BLADZIJDE KUN JE ZIEN IN WELKE OMSTANDIGHEDEN JE OOK VASTE VOEDING MOET ETEN.

Tijdens trainingen van maximaal 2 uur kun je voor voldoende koolhydraten zorgen via een isotone sportdrank (500 ml per uur = 30 g kh per uur).

Wat een isotone sportdrank is en welke drank je best wanneer kunt drinken, vind je op www.hetsportkookboek.com/ultiem.

In de video die je hier vindt, wordt duidelijk het verschil uitgelegd tussen een hypotone, isotone en hypertone sportdrank.

Als je langer traint, moet je meer koolhydraten nemen. Denk eraan dat je met een volle brandstoftank maar voldoende hebt voor een inspanning van 90 tot 120 minuten. Misschien denk je dat je het best zo veel mogelijk kunt eten, maar je maag moet het natuurlijk kunnen verwerken.



ONTBIJT

MANGO-ANANAS SMOOTHIE BOWL

BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN

VOOR 1 PERSOON

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON:

465 KCAL

6 G E

78 G KH

17G V

12

Ingrediënten:

1 banaan, in schijfjes

**1 kop mangoblokjes + 2 el
extra voor de afwerking**

1 kop ananasblokjes

1 tl chiazaad

1 el kokosschilfers

1 kiwi, geschild en in schijfjes

Bereiding:

Mix de banaan, de mango en de ananas in de blender tot een smeug mengsel.

Giet de smoothie in een kom.

Werk af met de overige mangoblokjes, het chiazaad, de kokosschilfers en de kiwischijfjes.

TIP Je kunt de mango en ananasblokjes ook eerst invriezen, zo krijg je net fruitijs.



ONTBIJT

BLAUWEBESSENCRUMBLE

BEREIDINGSTIJD: 30 MINUTEN

VOOR 4 PERSONEN

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON:

420 KCAL

7 G E

50 G KH

20 G V

Ingrediënten:

200 g havermoutvlokken

50 g kokosschilfers

2 el agavesiroop

1 tl bakpoeder

snufje zout

2el gesmolten kokosolie

400 g blauwe bessen

125 g rood fruit voor de

afwerking (rode bessen,

braambessen...) + wat extra

kokosschilfers

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Meng de havervlokken, kokosschilfers, agavesiroop, het bakpoeder, zout en de kokosolie tot een crumble.

Giet de bessen in een ovenschaal en bedek met de laag crumble.

Zet de schaal gedurende 20 à 25 minuten in de oven tot de crumble goudbruin en knapperig is. Versier met rood fruit.

TIP Serveer met Griekse yoghurt. Als je graag alles warm hebt, kun je het rood fruit ook laten meebakken.



LUNCH

SCAMPISALADE MET GROENE ASPERGES EN TOMAATJES

BEREIDINGSTIJD: 30 MINUTEN

VOOR 1 PERSOON

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON:

540 KCAL

28 G E

42 G KH

30 G V

16

Ingrediënten:

250 g groene asperges
100 g waterkers
8 scampi's
1 teentje knoflook, in fijne plakjes
1 koffielepel olijfolie
snufje paprikapoeder
peper en zout
100 g kerstomaten, gehalveerd
1 el olijfolie
1 el balsamicoazijn
rasp en sap van 1 citroen
2 el parmezaanschilders
2 lente-uien, diagonaal in stukjes gesneden
1 el pijnboompitten, geroosterd
1 handvol basilicumblaadjes
2 sneden volkorenbrood

Bereiding:

Blancheer de groene asperges en laat ze schrikken onder ijskoud water.
Laat ze uitlekken en snijd ze in stukken als ze te groot zijn.
Spoel de waterkers en dep voorzichtig droog.
Bak de scampi's samen met de knoflookplakjes in de olijfolie.
Kruid met paprikapoeder, peper en zout.
Maak de salade met de waterkers, de asperges, de tomaatjes en de rasp en het sap van de citroen met de olie te mengen.
Werk af met parmezaanschilders, lente-ui, pijnboompitten en basilicum. Serveer met de vinaigrette.
Rooster het brood en serveer het bij de salade.



LUNCH

KIPSALADE MET AVOCADO EN PEER

BEREIDINGSTIJD: 30 MINUTEN

VOOR 1 PERSOON

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON:

505 KCAL

35 G E

30 G KH

33 G V

18

Ingrediënten:

1 kippenborst

1 el olijfolie

peper en zout

1 el Provençaalse kruiden

100 g gemengde salade

½ peer, in schijfjes gesneden

**¼ avocado, geschild en ont-
pit, in schijfjes**

**1 lente-uitje, diagonaal in
stukjes gesneden**

1 el notenolie

1 el appelazijn

1 tl mosterd

**4 pecannoten, geroosterd en
fijngehakt**

**1 eetlepel gedroogde cran-
berry's**

Bereiding:

Bak de kippenborst in de olijfolie en kruid met peper, zout en Provençaalse kruiden. Snijd het vlees in schijfjes. Bereid de salade met de peer, de avocado, de lente-ui en de schijfjes kip.

Maak de vinaigrette: meng de notenolie met de appelazijn en de mosterd. Meng de salade met de vinaigrette en werk af met de pecannoten en de cranberry's.



A close-up photograph of a person's hand holding a large, red, textured beach ball. The hand is wearing a black beaded bracelet. The background is a blurred beach scene with sand and water. The text is overlaid on the left side of the image.

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

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, 2018

D/2018/45/259 - NUR 440-488

ISBN: 9789401453394

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.