





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	Kipschotel 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

10

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 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.





GEITENKAASSALADE MET PEER

VOEDINGSWAARDE

PER PERSOON:

655 kcal

24 g E

67 g KH

35 g V

12

INGREDIËNTEN

2 handenvol veldsla
2 handenvol rucola
2 handenvol babysalade
2 handenvol gemengde sla
125 g verse geitenkaas, verbrokkeld
1 peer, in schijfjes gesneden
2 vijgen, in vieren gesneden
granaatappelpitten
4 el pecannoten

voor de vinaigrette:

4 el olijfolie
2 el appelazijn
1 tl mosterd
½ sjalot, gesnipperd
peper en zout

4 sneden volkorenbrood per persoon

BEREIDING

Meng de salade in een kom. Versier met de geitenkaas, de peer, de vijgen, de granaatappelpitten en de pecannoten.

Meng voor de vinaigrette alle ingrediënten.

Serveer de salade met de vinaigrette en brood.





BAGEL MET ROOMKAAS EN GROENTEN

VOEDINGSWAARDE

PER PERSOON:

455 kcal

18 g E

77 g KH

9 g V

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.





GROENTEBURGER MET DRAGONDRESSING EN POSTELEIN

VOEDINGSWAARDE

PER PERSOON:

605 kcal
15 g E
57 g KH
36 g V

16

INGREDIËNTEN

1/3 van een bloemkool, in kleine roosjes
250 g zoete aardappel, geschild en in kleine blokjes gesneden
peper en zout
1/2 tl komijn
2 el olijfolie
1 ei, losgeklopt
2 el peterselie, fijngesneden
4 el amandelmeel + extra

voor de dragondressing:

2 el Griekse yoghurt
1 el mayonaise
1 teentje knoflook, fijngehakt
enkele takjes dragon, fijngehakt
peper en zout

2 volkorenpistolets
1 handvol postelein, waterkers of tuinkers

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 220 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg er de bloemkoolroosjes en de blokjes zoete aardappel op. Bestrooi met peper, zout en de komijn en besprenkel met een lepel olijfolie. Laat bakken in de oven gedurende 30 minuten. Schep na 15 minuten de groenten om. Mix de groenten met ei, peterselie en het amandelmeel tot een kneedbare pasta (als het mengsel te vochtig is, voeg je extra amandelmeel toe). Vorm er burgers van. Laat ze 20 minuten in de koelkast rusten. Maak ondertussen de dragondressing door alle ingrediënten te mengen en kruid met peper en zout. Bak de burgers gedurende 3 minuten langs elke zijde in 1 eetlepel olijfolie. Snijd de pistolets in tweeën en warm ze even op in de oven. Beleg de pistolets met de groenteburgers, wat dressing en versier met de postelein.



ENERGIERIJKE SNACKS TIJDENS DE TRAINING

18

In het eerste deel vertelden we je hoeveel koolhydraten je tijdens welke inspanning moet innemen. We geven je een aantal recepten die je gemakkelijk zelf kunt klaar-
maken, zodat je meer variatie hebt dan steeds diezelfde energierepen of bananen. Kies een goede sport-
drank die je lekker vindt en goed verdraagt. Vul hem aan met vaste
voeding. Zo kun je de trainingen en wedstrijden tot een goed einde
brengen.

De belangrijkste ingrediënten zijn koolhydraatrijke voeding, zoals gedroogd fruit, bloem, eventueel wat muesli of havermout (maar niet te veel door de vezels), bananen, witbrood, granendrankjes die koolhydraatrijk maar eiwitarm zijn (haver-, spelt-, amandel-, hazelnoot- en rijstdrink), eieren, rietsuiker, kokosbloesemsuiker, honing, stroop, agave-siroop, ahornsiroop, et cetera.

Wacht niet met eten tot je honger krijgt, want dan is het meestal te laat. Als je tijdens een intensieve training 60 gram koolhydraten per uur moet innemen, doe dat dan het eerste uur. Begin na 10 minuten te drinken en eet iets na 20 tot 30 minuten. Als je een uur wacht, heb je al een deel van je koolhydraat-reserve aangesproken. Hoe langer je die reserve kunt bewaren, hoe beter.





SPORTWAFELS

VOEDINGSWAARDE

PER PORTIE (1 WAFEL):

255 kcal

4 g E

38 g KH

9 g V

INGREDIËNTEN

20

4 eieren

250 g fijne suiker

125 g plantaardige margarine

125 g appelmoes (zonder stukjes)

250 g zelfrijzend bakmeel

1 el plantaardige olie

BEREIDING

Splits de eieren.

Meng de eidooiers met de suiker, de margarine en de appelmoes.

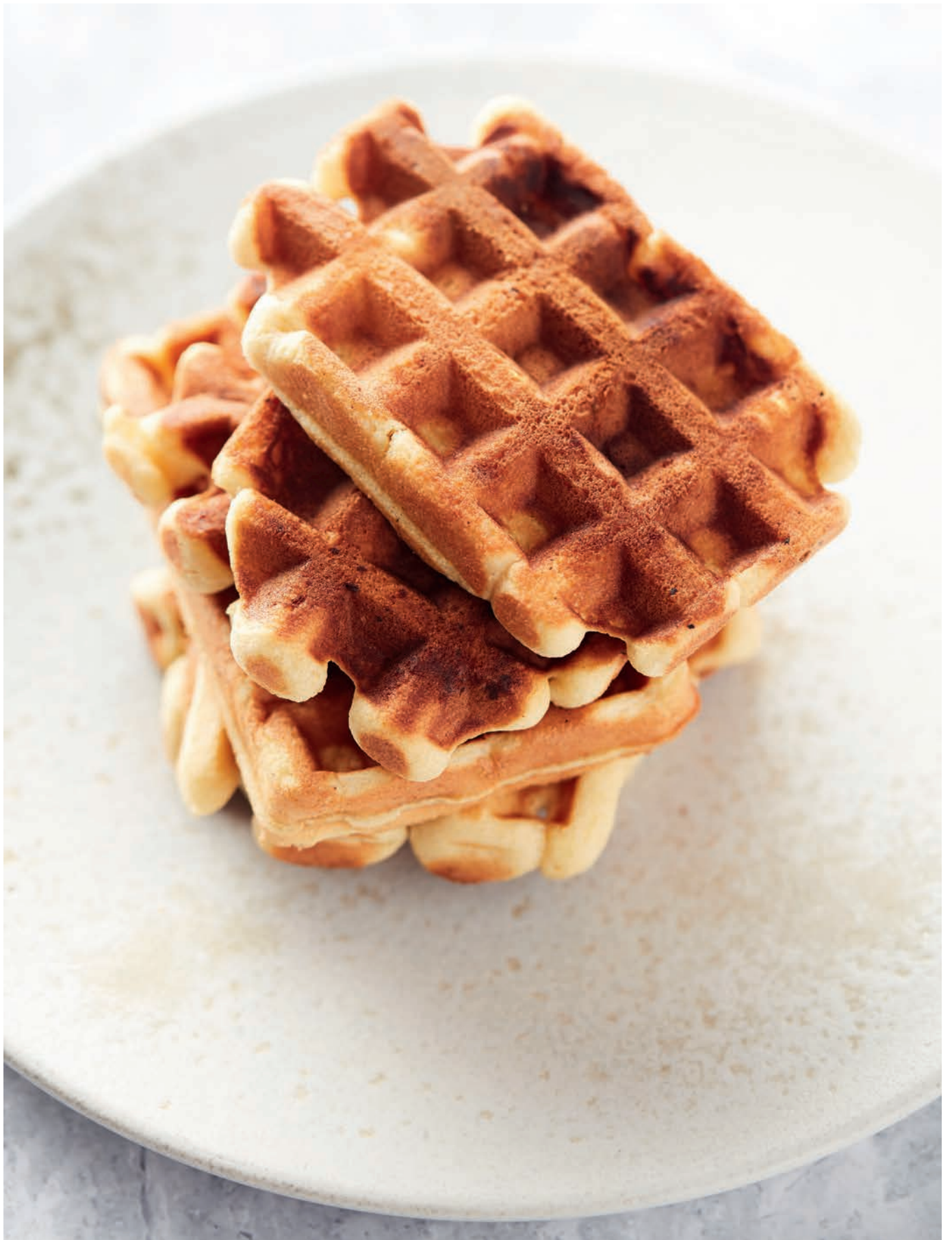
Klop de eiwitten stijf.

Spatel het bakmeel door het eidooiermengsel en meng tot een gladde massa.

Verwarm het wafelijzer voor.

Spatel ondertussen de eiwitten door het beslag.

Vet het wafelijzer in met de olie en schep er een lepel beslag in. Bak de wafel goudbruin en ga zo door tot het beslag op is.



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, 2021

D/2021/45/38 - NUR 440, 488

ISBN: 9789401474344

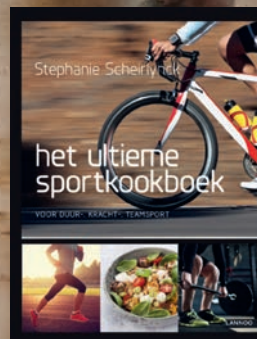
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Het sportkookboek 1 – het basisboek



Het sportkookboek 2 – de opvolger van de bestseller met nieuwe recepten



Het ultieme sportkookboek – de juiste voeding voor duur-, kracht- en teamsport



Het optimale sportgewicht – sportief gewicht verliezen met een topsportdiëtiste