





Dit boek is geen medische handleiding. De ideeën en recepten in dit boek dienen als inspiratiebron. De informatie in dit boek is niet bruikbaar ter genezing of vervanging van welke medische behandeling dan ook. Dit boek heeft ook niet de bedoeling om een bezoek aan een arts te vervangen. Raadpleeg altijd je arts voor je een behandeling start. Alle informatie in dit boek is zo goed mogelijk onderzocht en weergegeven, maar wij verstrekken geen garanties over de juistheid of volledigheid. Fouten kunnen niet altijd voorkomen worden. Daarom wordt de nadrukkelijke raad gegeven om contact op te nemen met een arts bij een individuele medische klacht.



CLAUDIA VAN AVERMAET

SPORTFOOD

60 RECEPTEN VOOR MEER ENERGIE ALS SPORTER

VAN ATLEET TOT WANDELAAR

Lannoo

VOORWOORD - 6

THEORIE 9

WAT IS POWERSPORTFOOD? - 10

DE POWERBASISVOEDING - 10

DRIE ENERGIESYSTEMEN - 10

JE ATP-CP-SYSTEEM (JE FOSFAATSYSTEEM) - 10

JE ANAEROBE SYSTEEM (JE MELKZUURSYSTEEM) - 10

JE AEROBE SYSTEEM (MET ZUURSTOF) - 10

DE ATLETENPIRAMIDE - 12

JE BASIS - 13

JE ENERGIE - 13

JE HERSTEL - 13

DE POWERATLEET - 13

DE POWERATLEET - 14

JE BASIS - 16

STAP 1: JE BASIS ALS SPORTER - 16

JE ENERGIE - 21

STAP 2: KOOLHYDRATEN ZIJN KONING - 21

STAP 3: HYDRATATIE - 29

STAP 4: TIMING VAN JE VOEDING - 31

JE HERSTEL - 34

STAP 5: HERSTEL/EIWITTEN - 34

STAP 6: EEN GOEDE NACHTRUST - 41

DE POWERATLEET - 44

STAP 7: SUPPLEMENTEN EN ADEMHALING - 44

STAP 8: JE MENTALE BLAUWDRIK - 49

RECEPTEN 59

SPORTVOEDINGSSCHEMA'S - 56

SPORTONTBIJT - 60

Chocoflan - 61

Chia-tiramisupudding - 62

Sportpannenkoek - 64

Power cereals - 67

Açaibowl met low carb sportersgranola - 68

Low carb sportersgranola - 69

Wortelsportcake - 70

Bananen-chocoladebrood - 73

Fruittaart voor sporters - 74

Creamy coffee-smoothie & browniesmoothie - 76

Rodebietsportshot - 77

Minipancakes - 79

Snelle wentelteefjes - 80

Attack granola - 81

Russian pancakes - 82

Powerskyrtaart - 83

The black banana - 84

Rodebietenpannenkoeken - 86

Sportbessenpudding - 87

Bananenpudding - 89

Kiwimousse - 90

Chocohummus - 91

Red velvet brownie bowl - 92

Mango-proteïnemousse - 93

SPORTHAVERMOUTBOWLS - 94

- Power-carrotbowl - 95
- Warming-up glass - 96
- Frambozen-quinoa-havermoutbowl - 98
- Havermoutpap met profiterole-smaak - 100
- Crème brûlée met haverhout - 101
- Cookies overnight oats - 102
- Minisportcheesecake - 104
- Overnight Bountypap - 106
- Gebakken haverhout met aardbeien - 107
- A bloc bowl - 108

SPORTLUNCH/-DINER - 110

- Pasta met spinaziesaus en runderballetjes - 111
- Pasta met kip en courgettesaus - 112
- Parelcouscous met venkel en zalm - 114
- Tonijnsteak met groene asperges - 116
- Spinaziekoek - 119
- Gebakken prei en bloemkool met buffelmozzarella - 120
- Burrata met courgette en peer - 122
- Toast met rodebietenspread en ei - 123
- Groene pastasalade - 124
- Linzensalade met halloumi - 126
- Zalm met spinazievulling, broccoli en rijst - 128
- Quinoa-preiquiche - 130

- Warme pompoen-appelsalade met geitenkaas - 132
- Kalfsmedaillon met zoete-aardappelpuree en spruitjes - 134
- Parelcouscous caprese - 136
- Courgetterolletjes met bloemkoolsaus - 138
- Tuna sportpasta - 140
- Curry-spelt-kipbowl - 141
- Groene shakshuka - 142
- Skinny chicken-moussaka - 144
- Bulgur met veldslapesto & scampi's - 146
- Edamame-mangosalade - 148
- Speedy rijstcasserole - 150
- Sportpokébowl - 152

ON THE GO/SNACKS - 154

- Easy brownies - 155
- Snelle sportwafels - 156
- Powerrijsttaart - 158
- Sportbrood - 160
- Watermeloensportdrink - 161
- Mueslibars met chocolade - 163
- Powerrijstbars - 164

BRONNEN - 166

VOORWOORD

Ik was nog maar negen maanden en liep al onder de tafels door. Mijn benen waren krom, waarschijnlijk door de jonge leeftijd, maar niemand kon me tegenhouden. Als mijn ouders naar de atletiekbaan gingen, vonden ze me zelden terug. Ik ben opgegroeid in een gezin, of beter in een familie waar sport centraal stond en dat is nog altijd het geval. Mijn moeder deed atletiek, mijn vader was wielrenner en beiden waren fanatieke topsporters. Mijn vader, Ronald Van Avermaet, werd in 1980, het jaar voordat ik geboren werd, geselecteerd voor de Olympische Spelen in Moskou. Mijn moeder, Bernadette Buysse, kwam ook bijna in Moskou. Ze werd vijf keer Belgisch kampioen, maar haalde net de kwalificatietijd niet.

Ik had dus bijna twee ouders die aan de Olympische Spelen deelnamen. Als je bedenkt dat mijn man Rik Verbrugghe ook een voormalig wielrenner is, weet je hoe ik in het weekend meestal mijn tijd spendeer, zeker nu mijn jongens Luca, Lars en Jens ook de smaak van het sporten te pakken hebben. Maar de grootste link die je met mij en de Olympische Spelen kunt maken, is via mijn broer Greg Van Avermaet; hij werd in 2016 Olympisch kampioen in Rio in de discipline wielrennen.

Toen ik als tiener met mijn ouders op vakantie ging, was dat elke zomer met de camper naar de Tour. Die volgden we negen jaar lang. We fietsten in de ochtend een col op en in de middag keken we live naar de renners ter plaatse. Laten we zeggen dat het geen traditionele vakanties waren bij ons thuis. Ik ben letterlijk opgegroeid in de topsport. Zelf deed ik altijd atletiek, voor topsport had ik te weinig karakter. Toch heb ik sport nodig als uitlaatklep. Geef me mijn

loopschoenen en mijn fiets en ik ben tevreden... Raar maar waar, ik ga liever sporten dan shoppen (al zal mijn gezin dat niet geloven). Ik werd personal coach, volgde verschillende yogaopleidingen en cursussen in mental coaching voor sporters. Door te werken met atleten zoals de Rode Duivels en profwielrenners nam mijn interesse nog toe. Ik vind het uitermate boeiend een atleet tot zijn beste performance brengen.

In dit negende boek (niet te geloven) wil ik je als beginnende atleet, maar ook als recreatieve sporter en misschien zelfs wel als topatleet op weg helpen. Er is een nieuwe tijd aangebroken waarin je als sporter niet alleen kip met droge rijst hoeft te eten. We kunnen daar een nieuwe powertwist bij doen, zodat je helemaal niets hoeft te missen in je actieve leven.

Food nutrition is de laatste jaren een van de meest geëvolueerde wetenschappen. Mijn avontuur daarin was al behoorlijk pittig; ik heb dan ook een tweejarige opleiding gevolgd in de sportdiëtik om dit boek te schrijven. In de voedingssector kun je blijven leren; er zijn nog zoveel meer onderzoeken nodig om bepaalde theorieën te preciseren of aan te passen. Weet je dat de eerste voedingsrichtlijnen pas in 1953 zijn ontstaan? Na de Tweede Wereldoorlog ging het alleen maar bergafwaarts met onze voeding. Er was op dat moment te weinig variatie. Gelukkig is dat veranderd. Momenteel is er zelfs een overvloed aan voeding.

Wat je ook wilt bereiken – meer spieren, minder gewicht of betere prestaties – voeding blijft een



belangrijk onderdeel als je gezond wilt leven.

Er zijn zoveel discussies over wat sporters wel of niet moeten eten, over wat de optimale samenstelling is, hoeveel koolhydraten, eiwitten en vetten de maaltijden moeten bevatten, en of er wel voldoende vitamines en mineralen in zitten... Maar er bestaat niet zoiets als één optimaal voedingspatroon voor sporters. Het optimale voedingsplan is voor iedere sporter anders en hangt ook af van de duur en de inspanning van de sport.

Momenteel zal elke atleet een individueel voedingsplan krijgen op basis van zijn doelen en prestaties en de eigenschappen van zijn sport en lichaam. Toch wil ik je in dit boek een eenvoudige handleiding meegeven die je al op weg kan helpen. Het kan een basis zijn waarmee je de juiste weg kunt vinden naar een energiek leven met meer dagelijkse beweging.

Weet je dat tachtig procent van je voeding de prestaties van je duurtraining bepaalt, je spier-

opbouw en nog zoveel meer? Voeding is dus een serieus stukje van de puzzel. Of je nu een beginnende sporter bent of een atleet, in dit boek vind je lekkere recepten die je niveau omhoog kunnen tillen. Eten, trainen, slapen en opstaan, dat is de gedroomde routine als sporter. De meesten van ons weten ook dat het soms moeilijk is om de juiste routine of het ideale voedingschema aan te houden. Als je sport met werk moet combineren, moet je het ook weer anders aanpakken. Daarom geef ik verschillende variaties van ontbijt, lunch en snacks om je te inspireren.

Naast voeding wil ik je ook graag de andere puzzelstukken meegeven die bij veel (recreatieve) sporters vaak ontbreken: slaap, ademhaling en focus.

Dit boek draait om een goede gezondheid. Het is belangrijk om je lichaam van de juiste brandstof te voorzien voor je training of wedstrijd.

Aan het einde van dit boek moet je als atleet of sporter weten hoe je het best herstelt van je inspanningen en hoe je van jezelf een poweratleet maakt met meer zelfvertrouwen.

Let's do it!

Claudia

THEORIE

WAT IS POWERSPORTFOOD?

DE POWERBASISVOEDING

Je lichaam heeft energie nodig om te kunnen sporten. Klinkt logisch toch? Net zoals bij een piramide, huis of fundering moet je basis stevig en goed zijn. Als je sport, hebben je spieren brandstof nodig om in actie te komen. Deze energie haal je uit voeding je zuurstof. Afhankelijk van hoe zwaar je inspanning is, heb je drie verschillende energiesystemen. Het is belangrijk dat je deze systemen een beetje kent, zodat je weet welke voeding je nodig hebt.

DRIE ENERGIESYSTEMEN

Je gebruikt deze drie energiesystemen in meerdere of mindere mate bij elke beweging die je maakt. Geen enkel systeem staat dus op zichzelf.

JE ATP-CP-SYSTEEM (JE FOSFAATSYSTEEM)

Dit is je snelste en meest directe energiesysteem zonder de aanwezigheid van zuurstof. Het zorgt voor de energie die je nodig hebt voor een korte inspanning op hoog vermogen. Na 10 à 15 seconden is deze energie dan ook op. Dit energiesysteem gebruikt je ATP- (adenosinetriphosfaat) en PCR-moleculen en deze voorraden zijn snel opgebruikt.

In dit proces worden er geen koolhydraten, vetten of proteïnen gebruikt.

Je gebruikt het bijvoorbeeld bij powerliften, sprinten gedurende 10 à 15 seconden, hoog- en verspringen.

JE ANAEROBE SYSTEEM (JE MELKZUURSYSTEEM)

Dit energiesysteem is vooral tijdens kortdurende hoogintensieve inspanningen zoals krachttrainingen actief. Het kan namelijk 30 à 60 seconden energie leveren. Dit is ideaal voor oefeningen van 8 à 12 herhalingen.

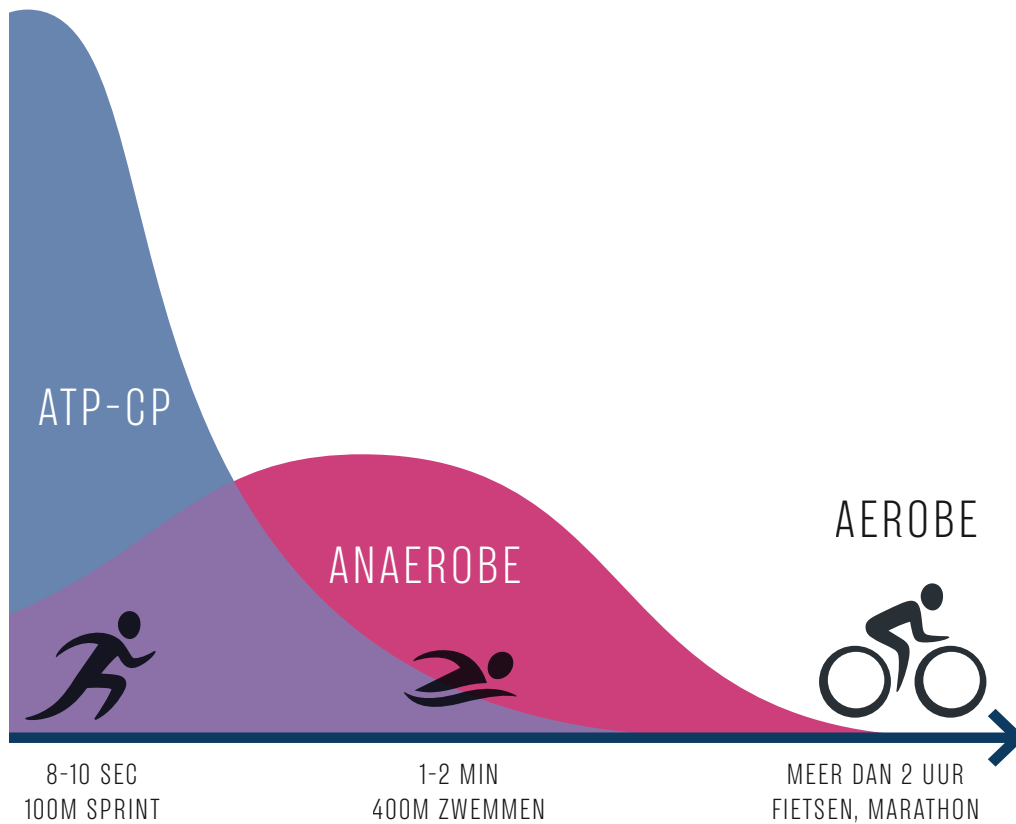
Hier wordt ATP geproduceerd door het afbreken van glucose uit de koolhydraten die je net hebt gegeten. Voordat je glucose energie kan leveren, wordt deze eerst afgebroken tot glucose-6-fosfaat. Dit kost je één ATP-molecule. Als reactie hierop komt melkzuur vrij, dat via je lever weer wordt omgezet in glucose.

Je hebt met andere woorden extra bronnen nodig om een klimmetje over te komen. Daardoor komt er eerst melkzuur vrij, dat later splitst tot lactaat en een waterstofion. Je lichaam is in staat om dit tot op een bepaalde hoogte te verwerken of te bufferen; je zult dat gevoel van verzuring wel kennen. Je moet dan even herstellen tot er meer melkzuur omgezet is in glucose. Het punt waarop je afbraak en je aanmaak in evenwicht zijn, noemen we je omslagpunt of anaerobe drempel.

Je gebruikt het meestal tijdens de 400 metersprint, als je zo veel mogelijk sit-ups doet...

JE AEROBE SYSTEEM (MET ZUURSTOF)

Dit energiesysteem levert je voor langere tijd energie. Je aerobe systeem gebruikt glucose, glycogeen en vetzuren als brandstof om je ATP in de mitochondriën – je energiefabriekjes – van je spiercellen te brengen. Deze keer is er wel zuurstof



aanwezig, waardoor er geen lactaat wordt gevormd, maar pyrodruivenzuur. Daardoor kun je 38 tot 47 ATP maken, veel meer dan bij het vorige systeem. Deze productie van ATP verloopt langzaam, je lichaam heeft tijd nodig om warm te draaien. Het is vooral actief als je gaat lopen, fietsen, wandelen... Hoelang je kunt bewegen, is afhankelijk van de opslag van glycogeen in je spieren. Meestal is het ongeveer 80 tot 90 minuten. Je kunt deze opslag wel vergroten door middel van je trainingen en door

een uitgebalanceerde voedingsstrategie (carboload).)

ATP-CP: 8 à 10 seconden, 100 metersprint

Anaeroob: 1 à 2 minuten, 400 meter zwemmen

Aeroob: meer dan 2 uur fietsen, marathon...

DE ATLETENPIRAMIDE



JE BASIS

Een gezond voedingspatroon is de basis waarmee je start. Check ook de algemene gezondheid van je lichaam; ik denk hierbij aan je bloed, je suikerspiegel en je spijsvertering. Zorg ervoor dat je je lichaam en de mogelijke problemen kent.

In de basis zit ook slaap. Omdat dat altijd onderschat wordt, zet ik hem hierbij.

Je basis is de grond waarop je start; zorg er dus voor dat hij stevig en stabiel is voordat je verder springt in dit boek. Bij de meeste sporters zit de basis al niet goed.

JE ENERGIE

Dit draait om de juiste timing van je maaltijden en aanvulling met sportspecifieke voeding, maar het gaat ook om je hydratatie en je voeding, afhankelijk van je sport. Zorg ervoor dat je je lichaam van voldoende brandstof voorziet voor je training/wedstrijd.

JE HERSTEL

Focus op je herstel na je training door je immuniteit te verhogen, je spieren te herstellen, op je ademhaling te letten en de juiste voeding te eten.

DE POWERATLEET

Het laatste puzzelstukje maakt dat je als sporter helemaal kunt pieken. Zelfvertrouwen en mentale kracht zijn hierbij belangrijk. De meeste sporters en atleten schuiven dit vaak aan de kant of hebben nog nooit van dit deel geproefd. Het gaat om je mentale blauwdruk, om wie je bent, wat je kunt en hoe je toch nog verder kunt doorblijten.

Ik noem het de ademhaling of *sportfulness*. Het is een techniek die je helpt om beter om te gaan met druk en stress. De ademhaling speelt een veel



belangrijkere rol in je herstel, je denken en je prestaties dan je denkt. Pas als dit allemaal in orde is, is het aanvullen met vitamines en supplementen zinvol.

Dit is slechts een voorbeeld. In de praktijk kun jij de basis als (recreatieve) sporter altijd aanpassen. Luister vooral naar je lichaam, zodat je weet wat het nodig heeft.



RECEPTEN

SPORTONTBIJT

Rustdag
Matige trainingsdag

Chocoflan

VOOR 6 PERSONEN (1 À 2 STUKKEN PER PERSOON) - WERK: 10 MIN.
OVENTIJD: 45 MIN. - AFKOELTIJD: 30 MIN.

- 600 ml amandelmelk of andere plantaardige melk
- 30 g pure chocolade
- 2 eieren
- 2 el honing
- 80 g speltmeel

Voor de topping

- zonnebloempitten
- sesamzaadjes

Warm de melk op een laag vuur op en doe er de chocolade bij. Klop de eieren los in een kom en voeg er de honing en het speltmeel aan toe. Roer dit mengsel op een laag vuur door de melk tot de chocolade is ingedikt.

Neem een rechthoekige bakvorm, doe er bakpapier in en giet het mengsel in de vorm. Strooi er als topping zonnebloempitten en sesamzaadjes over.

Plaats gedurende 45 minuten in een voorverwarmde oven van 180 °C. Laat de flan afkoelen in de koelkast.



Per sneetje: 154 Kcal - KH: 14g - Vet: 4g - Eiwit: 6g - Suiker: 4g

Krachttraining
Matige trainingsdag

Chia-tiramisupudding

VOOR 2 POTJES - WERK: 10 MIN. - RUSTTIJD: 2 UUR

- 5 el chiazaad
- 250 ml amandelmelk
- 2 tl honing
- 100 ml plantaardige yoghurt of skyr
- 2 el koffie
- 2 tl cacao poeder of eiwitcacao poeder (15 g bij krachttraining)
- ¼ tl vanille-extract

Voor de topping

- 1 à 2 el kokosyoghurt of andere yoghurt
- cacao poeder
- chocoladeschilfers

Meng het chiazaad met de amandelmelk in een grote kom. Doe er de honing bij en laat 1 minuut rusten. Meng er de yoghurt door. Maak nu de drie lagen voor de tiramisu in drie aparte kommetjes. Kom 1: meng chiapudding met de koffie en 1 theelepel cacao poeder. Kom 2: meng chiapudding met 1 theelepel cacao poeder. Kom 3: meng chiapudding met het vanille-extract. Laat alle kommetjes 1 à 2 uur staan tot de chiapudding is ingedikt. Verdeel over twee glazen. Maak een eerste laagje van de chiapudding met de koffie, schep er daarna een laag met cacao poeder op en een derde met het vanille-extract. Schep er nog een eetlepel yoghurt bovenop als topping en strooi er wat extra cacao poeder en chocolade over.



SPORTTIP

Chiazaad heeft een hoog calcium- en magnesiumgehalte, waardoor het een enorm positieve invloed heeft op het onderhoud van je botten en je spieren.

Bij duursporters heeft chiazaad vooral een positief effect op aerobe prestaties of lange afstanden. Chiazaad absorbeert namelijk negen keer het eigen gewicht aan vloeistof. Dat zorgt ervoor dat de gelachtige massa uitzet in je maag en de energie dus langzaam wordt vrijgegeven in de loop van je training.

Ook als krachtsporter kan chiazaad je spieropbouw ondersteunen. Het bevat namelijk hoogwaardige eiwitten, ideaal dus voor na je training.

Per persoon: 74 Kcal - KH: 7g - Vet: 5,5g - Eiwit: 4,5g - Natrium: 4,5g



Intensieve trainingsdag
Wedstrijddag

Sportpannenkoek

1 PANNENKOEK - WERK: 10 MIN.

- 2 eieren
- 100 g speltmeel
- 100 ml amandelmelk
- 1 tl honing
- 1 tl bakpoeder
- 30 g eiwitpoeder (optioneel)

Voor in de pannenkoek

- 1 banaan
- chocoladeschilfers

Klop de eieren los in een kom. Doe er het speltmeel en de amandelmelk bij en daarna de honing en het bakpoeder (en eventueel het eiwitpoeder).

Neem een pan van 16 à 18 centimeter en giet een deel van het deeg in de pan. Snijd de banaan boven de pan in plakjes en strooi er de chocoladeschilfers over. Giet er nu het tweede deel van het deeg over, zodat de banaan volledig bedekt is. Plaats een deksel op de pan en zet het vuur lager. Laat 3 à 4 minuten bakken.

Draai de pannenkoek om met een spatel; bak nog even aan deze kant.

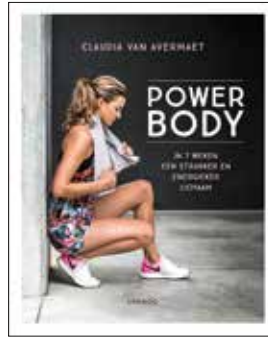
Per pannenkoek: 724 Kcal - KH: 120,8g - Vet: 16,3g - Eiwit: 52,6g - Calcium: 334mg - Fosfor: 323mg



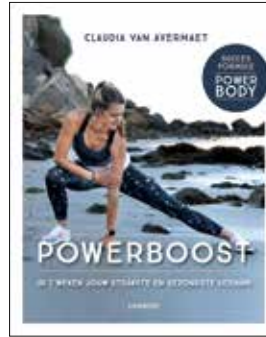
EERDER VERSCHENEN



978 94 014 3261 0



978 94 014 4093 6



978 94 014 4984 7



978 94 014 5199 4



978 94 014 6139 9



978 94 014 6034 7



978 94 014 6645 5



978 94 014 7445 0

7e
DRUK

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

Claudia Van Avermaet

COPYWRITER

Sofie Vanherpe

FOTOGRAFIE RECEPTEN EN OMSLAGFOTO

Claudia Van Avermaet

FOTOGRAFIE SFEERBEELDEN

Stefanie Faveere

VORMGEVING

quod. voor de vorm. – Leen Depooter

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



© Uitgeverij Lannoo nv en Claudia Van Avermaet, Tielt, 2022

D/2022/45/193 – NUR 440 / 450

ISBN: 978 94 014 8526 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.



-  [thepowerloft](#)
-  [ClauVanAvermaet](#)
-  [claudiavanavermaet](#)
-  [Claudia Van Avermaet](#)

