





 STEPHANIE
SCHEIRLYNCK

HET SPORT  voor wielrenners
KOOKBOEK

Lannoo

INHOUD

Voorwoord	6
INLEIDING	8
De invloed van sportvoeding op je fietsprestatie	10
Wat het lichaam van een wielrenner nodig heeft	12
De juiste voeding op het juiste moment	26
Bijtanken op de fiets	34
Optimaal herstellen na de fietstraining	38
Wat je het best kunt eten of drinken als je koerst of een wielertoertocht rijdt	40
Praktische vertaling in de keuken	42
Stappenplan	46
Onmisbare ingrediënten als wielrenner	48
RECEPTEN	50
Spelregels	52
Ontbijt	54
Ovenpannenkoek met appeltjes	56
Gewonnen brood met blauwe bessen	58
Ontbijtburgers	60
Zoete tortillawrap	62
Ontbijtcake met frambozen	64
Bananen-pindakaas-ontbijtje	66
Bowl met yoghurt, coulis en pindakaas	68
Koffiesmoothie	70
Overnight muesli	72
Havermoutpap met banaan en pecannoten	74
Hummustoasts	76
Gewonnen brood-wafels	78
Bananenpannenkoekjes met havermout	80
Gebakken havermout met fruit	82
Luchtige pancakes (chocolade/bessen/fruit)	84
Tussendoortje	86
Pancakemuffins met chocolade	88
Griekse yoghurt-wafels	90
Pecannotentaart	92
Bananenkoekjes met chocolade	94
Honingpopcorn	96
Frambozen-yoghurtkoekjes	98

Eierkoeken	100
Appelmoescake met speculaas en appel	102
Abrikozengalette	104
Banaan-dadelshake met crunchy topping	106
Hoofdmaaltijd	108
Tortizza met kalkoenham	110
Mediterrane kabeljauwschotel	112
Supermakkelijke lasagne	114
Zoete-aardappelfrittata	116
Boterham met gezonde eiersla	118
Tosti met ham en champignons	120
Spaghetti carbonara met zalm en courgette	122
Koude pastasalade	124
Broodje omelet	126
Makkelijke pizza met courgette	128
Broccoli-courgettesoep met gerookte zalm	130
Risotto met scampi en erwtjes	132
Italiaanse quinoaburger	134
Frisse salade met rosbeef	136
Groentestoofpotje met kokos en kip	138
Kalkoenwrap	140
Venkelpuree met zalm en kruidensaus	142
Mexicaanse ovenwraps	144
Tortellinisoep	146
Zomerse pita	148
Thaise soep	150
Groenekoolpuree met champignons en ei	152
Erwtensoepp met gnocci	154
Couscoussalade met bloemkool en kikkererwten	156
Tortellini met bacon-champignonsaus	158
Spruitjes met gnocci en worstjes	160
Groente-rijstschotel met kaas	162
Pappardelle met pompoensaus	164
Hete bliksem	166
Rijst met groentewok en steak	168
Kip-en-rijstbowl met pindasaus	170
Preistoemp met gehakt stoofschotel	172
Fusilli met courgette, ricotta en zongedroogde tomaatjes	174
Zoete-aardapelsalade met feta	176
Plaattaart met brie en peer	178
Couscoussalade met kipgehaktballetjes	180
Penne met paprikasaus en balletjes	182
Nasi goreng met ham	184
Parelcouscoussalade met pompoen en feta	186
Italiaanse maaltijdsoep	188

VOORWOORD



We houden met velen van de fiets. Het voelde daarom juist om in de reeks sportkookboeken ruimte te maken voor een sportkookboek specifiek voor wielrenners. Dat moeten we misschien wat nuanceren, want natuurlijk kan dit boek ook nuttig zijn voor triatleten, mountainbikers, BMX'ers en iedereen die veel fietst, ongeacht het niveau, van heel recreatief tot professioneel. In het hedendaagse wielrennen is voedingsadvies niet meer weg te denken en zelfs heel aanwezig. Ik zag het zelf van dichtbij veranderen sinds mijn afstuderen in 2006 tot nu en ik kan zeggen dat ik nu zelfs vaak renners moet afremmen in hun enthousiasme over voeding. Een enorm verschil met vroeger. Het is goed om te zien hoe het belang van voeding erkend wordt en niet langer om uitleg of bewijzen vraagt.

Voeding kan heel functioneel bekeken worden en in alle sportkookboeken probeer ik om je inzicht te geven in welke voeding je wanneer nodig hebt en waarom. Ik ben ervan overtuigd dat wanneer je weet waarom je iets doet, je het ook op lange termijn kan toepassen. Daarnaast is voeding natuurlijk veel meer dan een stuk van de puzzel die je prestatie beïnvloedt. Het is tenslotte ook belangrijk om af en toe wat te kunnen afwijken van je sportvoedingspatroon en te genieten van voeding die sportief gezien misschien iets minder goed voor je is. Als je voor 80 procent goed eet – dus gezond, gevarieerd, afgestemd op je trainingen – dan is er zeker ruimte voor extraatjes. We kijken altijd naar het geheel en niet enkel naar het voedingsmiddel of die ene maaltijd op zich.

Het allerbelangrijkste is om je voeding goed af te stemmen op je trainingen. Wanneer je voldoende energie en de juiste voedingsstoffen inneemt voor je gaat trainen, je deze blijft aanvullen tijdens een training die daarom vraagt en je je herstelvoeding goed plant, zal je trainingskwaliteit en het rendement over een hele trainingscyclus heel hoog zijn. Je zult ook minder last hebben van kwaaltjes, ziekte en blessures. Je gewicht zal stabiel blijven en je relatie met voeding gezonder.

In dit boek begin ik zoals altijd eerst met een stukje theorie zodat je begrijpt welke voeding bepaalde trainingen vragen en waarom. Daarna kun je aan de slag met de recepten, die je ook hier weer slim kunt plannen om meer uit je fietsprestatie te halen. Er zijn een aantal spelregels, maar wanneer je die eenmaal onder de knie hebt, zul je zien dat het zeker loont om die in acht te nemen.

Ik heb het in dit boek over 'wielrenners', maar weet dat ik dat als omschrijving gebruik voor iedereen die met de fiets rijdt: M/V/X, van zeer recreatief tot professioneel.

Ik wens je alvast heel veel fietsplezier,

Stephanie



DE INVLOED VAN SPORT- VOEDING OP JE FIETSPRESTATIE

8

In het hedendaagse wegwielrennen heeft voeding echt een eigen plaats gekregen. Elk professioneel wielerteam werkt met sportdiëtisten en chefs en ook de dokters en verzorgers zijn nauw betrokken bij de voedingsstrategie. Tegenwoordig lijkt het vanzelfsprekend, maar tot een aantal jaar terug was dat zeker nog niet het geval.

Ook in andere sporten waar met de fiets wordt gereden, zoals triatlon, baanwielrennen, mountainbiken, veldrijden ..., wordt meer aandacht besteed aan een goede voedingsstrategie. Je voeding op een slimme manier plannen zal je prestaties naar een hoger niveau tillen zonder dat je daar veel moeite voor hoeft te doen. Met hetzelfde trainingsprogramma maar een aangepast voedingspatroon zul je immers veel meer uit je trainingen halen. Doe dat gedurende een aantal weken en de progressie die je maakt zal veel groter zijn dan wanneer je minder aandacht besteedt aan je voeding. Soms vragen sporters of het in cijfers uitgedrukt kan worden, maar dat is lastig. Probeer het gewoon zelf eens uit. Het voordeel van aanpassingen in je voedingspatroon is dat je al heel snel verbeteringen zult zien en voelen.

Veel wielrenners eten elke dag ongeveer hetzelfde. Of ze nu gaan fietsen of niet, lang of kort, rustig of intensief, ze passen hun voeding niet echt aan. Op deze manier zijn er dagen waarop je wellicht wat energie tekortkomt of juist te veel eet, of soms de verkeerde voeding kiest. De kans is groot dat je dat zelf ook wel merkt, maar de link niet legt met je voeding. Als jij bijvoorbeeld iemand bent die na de training met grote honger thuiskomt en je dan zin hebt in alles wat je tegenkomt, is dat een signaal dat je voeding niet was afgestemd op de training die je net hebt afgewerkt. Anticiperen op de training die komt zal ervoor zorgen dat die honger of trek na de training er niet komt of in ieder geval goed controleerbaar is. Bovendien kun je je afvragen wat de kwaliteit van je training was en hoe moeilijk je herstel zal verlopen als je helemaal leeg bent thuisgekomen. Het kan dus veel beter. Het mooie is dat het niet moeilijk is om dat te veranderen. Je hebt alleen wat inzichten en een leidraad nodig en je bent al op weg. In de volgende hoofdstukken leer je wat je lichaam op welke momenten nodig heeft en hoe je dat praktisch kunt vertalen in je weekmenu. Zo leer je op een relatief eenvoudige manier je eigen slimme voedingsstrategie te bepalen.

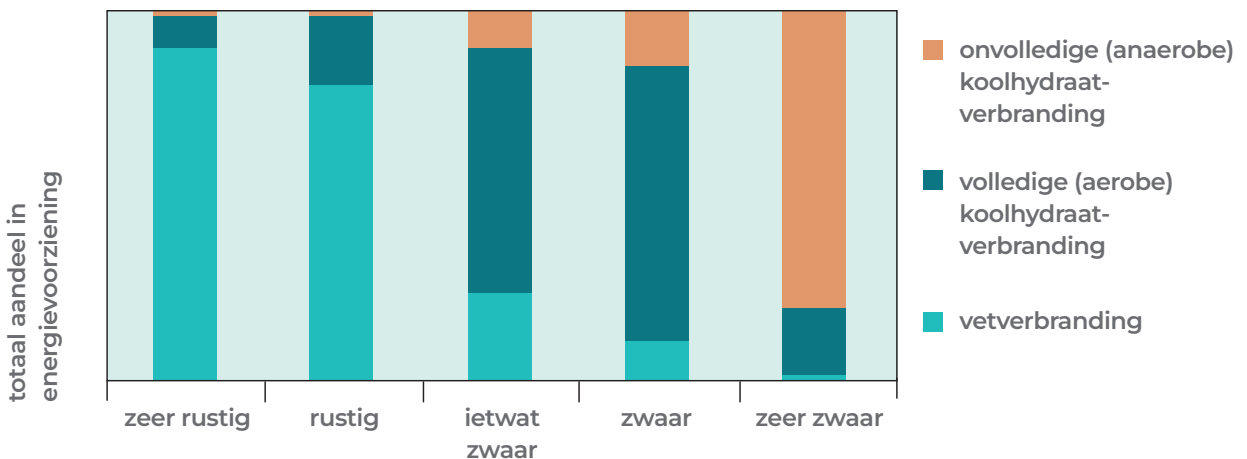


WAT HET LICHAAM VAN EEN WIELRENNER NODIG HEEFT

ENERGIEVERBRUIK VAN EEN WIELRENNER

Het energieverbruik van een wielrenner varieert van dag tot dag. Als er vandaag geen training op je programma staat en morgen ga je vier uur fietsen, dan zal je energiebehoefte erg verschillen. Je lichaam verbruikt in rust al heel wat energie (je basaal metabolisme) en daarbij komen je dagelijkse activiteiten zoals je werk of studies, verplaatsingen, huishouden enzovoort. Als je daarbij gaat trainen verbrandt je lichaam extra energie. Als je gebruikmaakt van een activity tracker heb je daar vast al wat inzicht in gekregen.

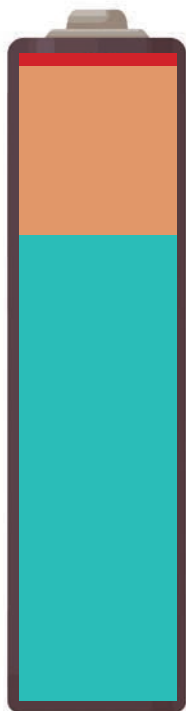
Het aantal kilocalorieën dat je dagelijks verbruikt, zul je uit je dagelijkse voeding moeten halen. Niet alleen het aantal kilocalorieën speelt een rol, maar ook de voedingsstoffen die de energie leveren. Eenvoudig gesteld leveren koolhydraten en vetten energie als brandstof en eiwitten leveren energie als bouwstof voor het lichaam. Het is belangrijk dat je weet dat je bij rustige inspanningen (lage hartslag, tot maximaal 70 procent van je maximale hartslag) voornamelijk vetten als energiebron zult aanspreken. Hoe intenser je gaat trainen (dus hoe hoger je hartslag), hoe groter het aandeel koolhydraten wordt. Deze figuur maakt dat duidelijk.



Wanneer je als wielrenner altijd voldoende koolhydraten eet, zul je zowel vetten als koolhydraten verbruiken. Om het vetmetabolisme te trainen, en dus efficiënter te worden in het verbranden van vetten, trainen wielrenners af en toe nuchter of met minder koolhydraten in hun reserves. Op die manier wordt het lichaam verplicht hoofdzakelijk vetten als brandstof te gebruiken en zul je op termijn je koolhydraatreserves langer kunnen aanhouden. Dat kan interessant zijn want je koolhydraatreserves zijn heel beperkt terwijl je vet eindeloos kunt opslaan. Wat natuurlijk niet de bedoeling is. De vetreserves in je lichaam zijn dus erg groot. Een wielrenner van 70 kilo met 15 procent vet heeft ongeveer voor 70.000 kcal aan vet in zijn lichaam opgeslagen. Hiermee zou hij bijvoorbeeld

gedurende 115 uur kunnen fietsen zonder zijn energie te moeten aanvullen tijdens de rit op voorwaarde dat hij 100 procent vet verbrandt. Dat is natuurlijk niet mogelijk aangezien je tijdens zo'n lange rit ook altijd wat koolhydraten nodig hebt, zeker wanneer je graag een goede prestatie met een hoge intensiteit wilt neerzetten. Van koolhydraten heb je ook een voorraad in je lichaam, alleen is deze 'glycogeenvoorraad' veel beperkter. We kunnen slechts koolhydraten opslaan voor 1.500 tot net iets meer dan 2.000 kcal. Vergeleken met onze vetreserves is dat heel weinig. Hiermee kun je 1,5 tot 2 uur met een matige tot hoge intensiteit trainen. Oftewel: alle inspanningen die langer duren, vereisen een aanvulling van energie tijdens het sporten.

11



■ **Koolhydraten**

De snelste vorm van energie maar ook de meest schaarse: slechts ongeveer 1.500 tot 2.500 kcal zijn onder direct bruikbare vorm beschikbaar.

■ **Eiwitten**

Deze energie zit opgeslagen in de lichaamssweefsels, vooral als spiermassa. Ze is dus niet snel beschikbaar en wordt enkel aangesproken bij een energietekort.

■ **Vetten**

Trage vorm van energie, maar gemakkelijk op te slaan. Elke kilogram vetmassa levert ongeveer 7.000 kcal, dus meer dan 3 keer de totale hoeveelheid koolhydraten in het lichaam.

PRAKTISCHE VERTALING IN DE KEUKEN

VIJF STAPPEN OM JE VOEDING OP EEN SLIMME MANIER AF TE STEM- MEN OP JE TRAININGEN

Om je voeding goed te kunnen afstemmen op je trainingen en de recepten uit dit boek (en uit Het sportkookboek 1 en 2) goed te kunnen toepassen, kun je het best een plan van aanpak bedenken. Op die manier creëer je een patroon en uiteindelijk wordt het een gewoonte om je goed te organiseren. Hiervoor maken we gebruik van een stappenplan.

Het stappenplan

STAP 1: Maak een weekoverzicht van al je activiteiten inclusief je trainingen

STAP 2: Definieer je trainingen (duur en intensiteit)

STAP 3: Definieer je voeding (wat en wanneer)

STAP 4: Kies je recepten

STAP 5: Controleer de flow

Stap 1: Maak een weekoverzicht van al je activiteiten inclusief je trainingen

Begin bij het begin: je trainingsschema. Je plant de trainingen alvast vooraf volgens de ruimte in je agenda, naast je werk of school en andere activiteiten. Maak nu voor jezelf eens een weekoverzicht waarop al je activiteiten te zien zijn. Een goede dag hiervoor is je rustdag of de rustigste dag van de week. Als je er die dag een half uurtje voor gaat zitten, zul je tijdens de rest van de week heel wat tijd winnen en improvisatie kunnen vermijden.

Stap 2: Definieer je trainingen (duur en intensiteit)

Wanneer je het overzicht eenmaal hebt, zul je moeten definiëren welke trainingen er aan bod komen om daarna te kunnen bepalen welke voeding je daarvoor nodig hebt. Je kunt hiervoor een kleurensysteem hanteren waarbij groen bijvoorbeeld staat voor alle rustige trainingen, oranje voor de medium intensieve trainingen en rood voor de lange en intensiefste trainingen. Dat zal de planning van je maaltijden vergemakkelijken.





OVERNIGHT MUESLI

VOEDINGSWAARDE

PER PERSOON

540 kcal
16 g E
90 g KH
12 g V

INGREDIËNTEN

14 125 g havervlokken
125 ml sojadrink (melk naar keuze)
125 ml sojayoghurt (of Griekse yoghurt/skyr/kwark)
1 appel, geraspt
2 el gedroogd fruit zoals rozijnen, cranberries ... of een mix
1 el noten zoals pecannoten, hazelnoten ... of een mix
1 el amandelschilfers
1 el ahornsiroop
kaneel of vanille (optioneel)

Topping

vers fruit naar keuze
1 el honing

BEREIDING

Meng alle ingrediënten goed door elkaar en laat een hele nacht in de koelkast weken. Serveer met vers fruit en een eetlepel honing.

TIP:

Je kunt deze muesli 2 tot 3 dagen in de koelkast bewaren. Maak dus gerust een grotere hoeveelheid per keer. Je kunt ook nog wat extra melk of een beetje yoghurt toevoegen als het mengsel te dik is geworden.





ZOETE-AARDAPPELFRIJTATA

VOEDINGSWAARDE

PER PERSOON

575 kcal
23 g E
55 g KH
29 g V

INGREDIËNTEN

500 g zoete aardappel, gesneden in plakjes van ongeveer 3 mm dik
2 el olijfolie
150 g bladspinazie
1 teentje knoflook, fijnggehakt
4 eieren, losgeklopt
50 g melk
3 el Parmezaanse kaas, geraspt
verse tijm en rozemarijn, fijnggehakt
peper en zout
50 g feta, verkruimeld
enkele blaadjes spinazie (voor de afwerking)
Parmezaanse kaas, geschaafd (voor de afwerking)

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 °C. Meng de aardappelschijfjes met 1 eetlepel olijfolie in een kom. Bak ze gedurende ongeveer 20 minuten in de oven. Schep ze na 10 minuten om zodat ze gelijkmatig kunnen bakken. Bak de spinazie met de knoflook in 1 eetlepel olijfolie tot die geslonken is en meng dan met de eieren, melk, Parmezaanse kaas, tijm en rozemarijn. Kruid met peper en zout. Bedek een taartvorm met de schijfjes zoete aardappel en giet het eiernmengsel erover. Bedek met de feta en bak in de oven gedurende 30 minuten. Werk af met spinazie en Parmezaanse kaas.

TIP:

Deze frittata kun je ook koud meenemen naar je werk. Lekker met een salade met notenolie.





PENNE MET PAPRIKASAUS EN BALLETJES

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON

785 kcal
32 g E
102 g KH
28 g V

INGREDIËNTEN

voor de paprikasaus:

1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijnggehakt
3 el olijfolie
4 paprika's, in stukjes gesneden
1 bouillonblokje
200 ml sojaroom
peper en zout

250 g verse kipgehaktballetjes
500 g volkoren penne
4 el Parmezaanse kaas
enkele takjes oregano

BEREIDING

Zet een grote pot water op het vuur. Maak ondertussen de paprikasaus.
Fruit de ui en de knoflook in 2 eetlepels olijfolie, voeg de paprikastukjes toe en laat 10 minuten stoven.
Verbrokkel het bouillonblokje boven de groenten en voeg de room eraan toe.
Mix de saus met de staafmixer, voeg er wat water aan toe als ze te dik is.
Kruid met peper en zout. Houd de saus warm.
Bak de soepballetjes in 1 eetlepel olijfolie gaar.
Kook de penne volgens de instructies op de verpakking. Giet ze af en meng met de saus.
Versier met de gehaktballetjes, de Parmezaanse kaas en wat oregano.



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, Pexels, Shutterstock & Unsplash, Wouter Van Vaerenbergh (foto cover links onder)

Vormgeving: Katrien Van De Steene - Whitespray

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

© Stephanie Scheirlynck & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2023

D/2023/45/261 - NUR 440, 488

ISBN: 978-94-014-8984-3

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.



Het sportkookboek 1 – het basisboek



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



Het optimale sportgewicht - sportief gewicht verliezen met een topsportdiëtiste