



STEPHANIE SCHEIRLYNCK

HET OPTIMALE SPORTGEWICHT



HET OPTIMALE SPORTGEWICHT

BEREIK JE STREEFGEWICHT
ÉN JE SPORTIEVE DOELSTELLINGEN



STEPHANIE SCHEIRLYNCK





INHOUD

DEEL 1

Voorwoord 10

Inleiding

Waarom dit boek? 13

Wat is het optimale sportgewicht? 14

Gewicht versus lichaamssamenstelling 18

Lichaamstype 22

Waarom diëten niet werkt en al helemaal niet voor sporters? 24

Combinatie gewicht verliezen en sporten: verschil sporters versus niet-sporters 25

Wat werkt het best: voeding of training of een combinatie van beide? 28

De basis van gewichtsoptimalisatie: je sport zoals je eet zoals je sport 32

De rol van koolhydraten, eiwitten en vetten bij gewichtsverlies 33

Koolhydraten 36

Vetten 40

Eiwitten 41

Ratio 41

Essentiële kenmerken van een gezond voedingspatroon voor sporters 42

De grootste fouten die sporters maken 46

De weg naar je optimale sportgewicht: het ultieme stappenplan 48

De 6 stappen: 50

1. Weet wat je moet verliezen 53

2. Bepaal hoeveel je wilt vermageren 53

3. Plan wanneer je gewicht gaat verliezen 53

4. Monitor, evalueer en stuur bij 53

5. Train, eet en controleer 53

6. Behoud je optimale sportgewicht 56

Veelgestelde vragen 58



DEEL 2

De verschillende trainingdagen 68

De types trainingdagen met bijbehorende recepten:

RUSTDAG OF RUSTIGE TRAININGSDAG 70

DINER AVOND VOORDIEN 77

Waterzooi van vis 78

Groentelasagne 80

Gegrilde bloemkool met kappertjes en kabeljauw 82

Gehakstspiesjes met groen slaatje en yoghurtsaus 84

Vislasagne 86

Groentestoemp met roodbaars en grijze garnalen	88	Kip met asperges en volkorenpasta	164
Kip met Philadelphia uit de oven	90	Gelakte zalm met bonensalade	166
Stoofpotje van konijn	92	Geglaceerde kip met abrikozen	168
Kabeljauw in pancetta	94	Mosselen met ovenfrietten	170
Ovenschotel met pompoen	96	Wok met scampi's, peultjes en broccoli	172
ONTBIJT	99	Kippengehaktballetjes in geroosterde paprikasaus	174
Toast met ricotta en sinaasappel	100	Fricandon met groentepuree	176
Grapefruit met granola en yoghurt	102	Shakshuka	178
Tropische parfait	104	Groenteovenschotel met halloumi	180
Wafels met blauwe bessen en aardbeien	106	ONTBIJT	183
Overnight oats met geroosterde amandelen	108	Havermoutpap met gebakken banaan	184
Boekweitpannenkoekjes met pruimen	110	Havermoutpap met vijgen	186
Ontbijtbowl met bosvruchten	112	Verlorenbroodpudding met kersen	188
Ontbijtfocaccia met ricotta en frambozen	114	Bruine boterham met kruidige aardbeienjam	190
Kwark met appelstaafjes en gekaramelliseerde noten	116	Gele smoothie	192
Roerei met gerookte zalm	118	Pancakes met passievrucht	194
TUSSENDOORTJE	121	Kruidige fruitcrumble	196
Gegrilde ananas met yoghurt	122	Amarantpap met bosvruchtencoulis	198
Frambozen-yoghurtkoekjes	124	Speltwafels met pindatopping	200
Slush van watermeloen en frambozen	126	Chocolade-bananecake	202
Ovenpannenkoek met bosbessen	128	TUSSENDOORTJE	205
Appeltaart in een glaasje	130	Kokosvruchtenreep	206
LUNCH	133	Rijstpap met peer	208
Zoete aardappel- en spinaziefrittata	134	Banaan-dadelshake met crunchy topping	210
Salade van bonen en erwten met mozzarella	136	Aardbeienijs met rode vruchten	212
Salade van wortel en linzen met geitenkaas	138	Beach smoothie	214
Groentebowl met gegrilde kip en tahinsaus	140	LUNCH	217
Zoete aardappelsalade met feta	142	Boterham met gezonde eiersla	218
Pompoensalade met avocado	144	Couscoussalade met bloemkool en kikkererwten	220
Biefstuksalade met zoete aardappel	146	Italiaanse quinoaburger	222
Meloenslaatje met mozzarella	148	Wrap met kip, avocado en salsa verde	224
Griekse inktvissalade	150	Broodje rosbief met mierikswortel	226
Wortel-linzenhummus	152	'Jar' met rijstnoedels	228
INTENSIEVE TRAININGSDAG OF KRACHTTRAINING	155	Mediterrane boterham	230
DINER AVOND VOORDIEN	161	Koude pastasalade met tonijn	232
Varkenshaasje met geroosterde spitskool, wortels en een mosterdsausje	162	Bagel met cream cheese en knapperige lomo	234
		Erwtensoep met munt	236

VOORWOORD

Het moet zowat de meest gestelde vraag zijn: 'Hoe kan ik gewicht verliezen en toch mijn spiermassa behouden?' De voorbije jaren heb ik gemerkt hoe sporters op allerlei manieren probeerden te vermageren en hoe dit in de meeste gevallen ten koste ging van hun sportprestaties. Terwijl je het eigenlijk net daarvoor doet, toch?

Er is zo veel informatie over (sport)voeding voorhanden dat heel wat sporters (en niet-sporters) door de bomen het bos niet meer zien. Starten met een dieet is immers vaak niet combineerbaar met je sport. Je hebt te weinig energie, je houdt het niet vol en je hervalt al snel in je oude voedingspatroon. De kilo's die je eventueel al kwijt was, komen er op die manier al snel terug bij en daar sta je dan... terug bij af.

Je wilt misschien net gewicht verliezen om eens vlot de Mont Ventoux op te fietsen, of om toch een snellere tijd te behalen op je halve marathon, of misschien doe je aan sport op competitief niveau; dan maakt elke halve kilo extra bagage je trager en zorgen deze kilo's er ook voor dat je minder lang volhoudt, terwijl je toch streeft naar de ultieme sportprestatie.

Of je je sport nu recreatief, competitief of als topsporter beoefent, gewicht en lichaamssamenstelling zijn belangrijk voor jou: voor je gezondheid, om je goed in je vel te voelen, om blessures te vermijden, om je sportprestaties te zien verbeteren of om je record te breken. Met het oog op je sportprestatie is het dus van groot belang steeds voldoende energie te hebben, om elke training tot een goed einde te brengen, om goed te recupereren en daarnaast toch je vetreserves wat te zien verminderen.

Te mooi om waar te zijn? Toch niet! In dit boek bied ik je een handleiding aan om in zes stappen tot je optimale sportgewicht (en lichaamssamenstelling) te komen, zónder je sportprestaties negatief te beïnvloeden, wel integendeel!

Ben je er klaar voor?

Ik wens je alvast een goede start!

STEPHANIE



PS: Om als sporter nog meer uit dit boek te halen, vind je online extra video's, calculators en oefenmateriaal. In dit boek verwijs ik ook regelmatig naar www.allesoversportvoeding.be/optimale-sportgewicht. Om toegang te krijgen tot dit bonusgedeelte kun je je daar inschrijven.





INLEIDING



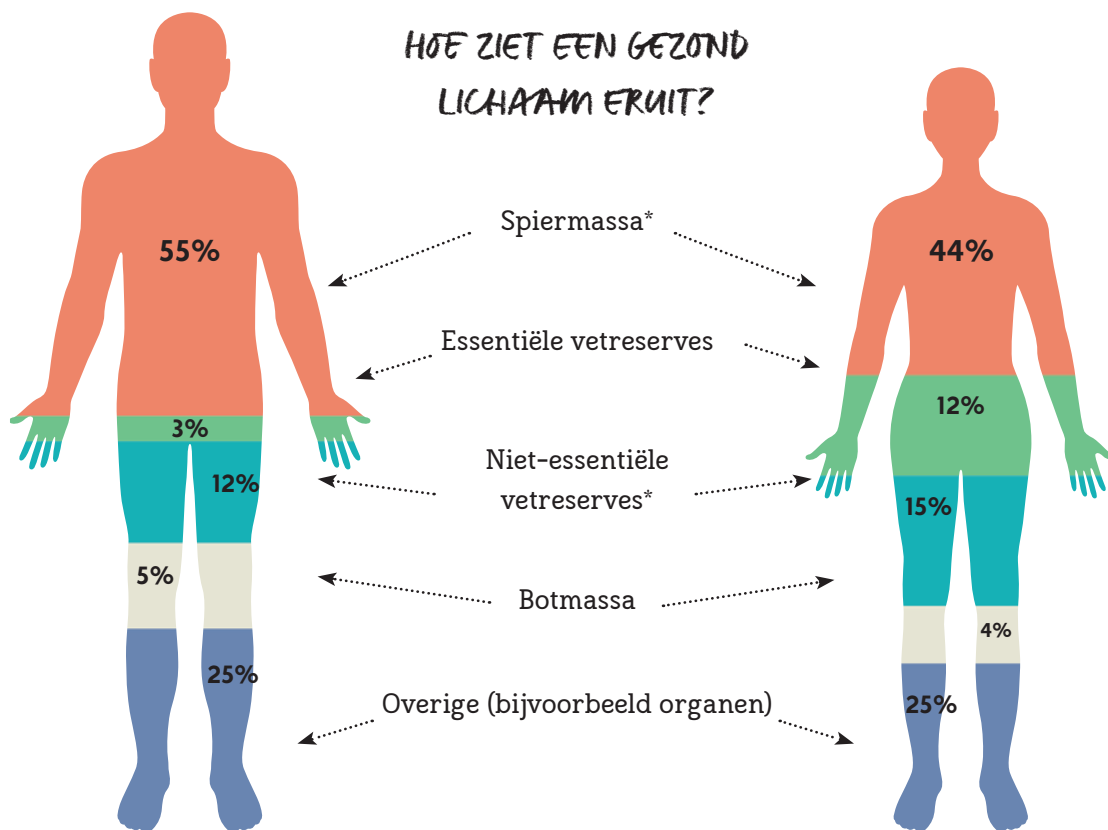
WAAROM DIT BOEK?

Gewicht en lichaamssamenstelling zijn heel belangrijk voor een sporter. Denk alleen maar eens na over hoeveel sneller je bergop zou fietsen met een paar kilo's minder. Je hebt vast de lichtste fiets, maar misschien draag je zelf nog wat overbodige kilo's mee. Het is net of je een rugzak zou moeten dragen terwijl je een lange afstand loopt: het zou moeilijk zijn om een goede tijd neer te zetten. In elke sport spelen gewicht en vooral lichaamssamenstelling (vet- en spiermassa) een belangrijke rol.

GEWICHT VERSUS LICHAAMS-SAMENSTELLING

Je lichaam bestaat uit verschillende componenten, zie tekening hieronder.

Als sporter wil je eigenlijk je lichaam als volgt opbouwen: skelet, organen, spiermassa, essentiële vetmassa en een beetje niet-essentiële vetmassa. In de tabel hiernaast kun je zien hoe sterk gewicht en lichaamssamenstelling kunnen verschillen naargelang het type sport. De resultaten verschillen bovendien nog eens sterk volgens lichaamstype, positie op het veld..., dus dit zijn slechts voorbeelden.



* Deze waarden zijn variabel

	GEWICHT	VET	MAGERE MASSA*	BOT
RECREATIEVE DUURSPORTER	76 KG	12,2 KG 16 %	60,2 KG 79,2 %	3,6 KG 4,8 %
COMPETITIEVE DUURSPORTER	72 KG	8,6 KG 12 %	59,6 KG 82,8 %	3,8 KG 5,2 %
PROFESSIELE WIELRENNER (KLIMMERSTYPE)	66 KG	4 KG 6 %	59,2 KG 89,8 %	2,8 KG 4,1 %
PROFESSIELE WIELRENNER (SPRINTERSTYPE)	80 KG	6,4 KG 8 %	70,1 KG 87,6 %	3,5 KG 4,4 %
PROFESSIELE WIELRENNER (KLASSIEKERSTYPE)	75 KG	5,2 KG 7 %	66,8 KG 89,1 %	3 KG 3,9 %
RECREATIEVE TEAMSPORTER	84 KG	12,6 KG 15 %	67,5 KG 80,4 %	3,9 KG 4,6 %
COMPETITIEVE TEAMSPORTER	78 KG	9,4 KG 12 %	65 KG 83,3 %	3,6 KG 4,7 %
PROFESSIELE TEAMSPORTER	80 KG	6,4 KG 8 %	69,9 KG 87,4 %	3,7 KG 4,6 %

* Magere massa = spiermassa + vocht + organen



Merk op hoe weinig je skelet weegt! Een skelet van een volwassen man weegt zo'n 3 à 4 kilogram en dat van een volwassen vrouw 2 à 3 kilogram. Het is dus een fabeltje dat je zwaar bent 'omdat je zware botten hebt'.





1

RUSTDAG OF
RUSTIGE TRAININGSDAG

BINER
AVOND VOORDIEN

WATERZOOI VAN VIS

INGREDIËNTEN

2 wortels, in reepjes
1 stengel prei, in ringen
1 venkel, in schijfjes
2 stelen witte selderij, in stukjes
12 krielaardappeltjes, gehalveerd
2 el olijfolie
1 liter visbouillon (eventueel ook het mosselsap)
1 bouquet garni
500 g vis (witte vis en zalm), in grove stukken
1 kg mosselen, gekookt en uit de schelp gehaald (ca. 250 g zonder schelp)
(Hou een paar mosselen in de schelp bij om nadien te garneren.)
2 eierdooiers
2,5 dl lightroom
rasp van 1 citroen
1 el citroensap
2 el peterselie, fijngehakt
1 handvol kervel, fijngehakt
peper en zout

BEREIDING

Stoof de groenten met de aardappelen aan in de olijfolie.

Giet de visbouillon erbij, voeg het bouquet garni toe en laat 20 minuten zachtjes koken.


Doe de vis in de bouillon en laat 2 minuten pocheren.

Haal het bouquet garni eruit. Schep de groenten en de vis uit de soep en verdeel ze samen met de mosselen over vier kommen.

Kluts de eierdooiers los in de room. Voeg dit mengsel toe aan de bouillon en roer tot de soep bijna kookt. Haal ze dan van het vuur en voeg de citroenrasp en -sap, de peterselie en de kervel toe. Kruid met peper en zout en dien op.



 45 MINUTEN

 VOOR 4 PERSONEN

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE:

430 KCAL
28 G KH
40 G E
17 G V



GROENTELASAGNE

INGREDIËNTEN

2 kleine courgettes, in dunne schijfjes gesneden
2 rode paprika's, ontpit en in lange schijven gesneden
2 aubergines, overlans in schijven gesneden
3 el olijfolie
2 uien, fijngesnipperd
2 teentjes knoflook, geperst
700 g gezeefde tomaten
3 grote takjes tijm, fijngehakt
2 takjes rozemarijn, fijngehakt
3 takjes verse oregano, fijngehakt
peper en zout
2 bollen mozzarella, in dunne schijfjes gesneden
50 g Parmezaanse kaas, geraspt
enkele takjes oregano

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Vet de schijfjes courgette, paprika en aubergine in met wat olie met behulp van een keukenkwast en bak ze goudbruin in een hete pan.
Laat de groenten daarna uitlekken op een vel keukenpapier.

Verhit de resterende olie in een pan en fruit hierin de uien en de knoflook.

Voeg de tomatenpassata toe samen met de fijngehakte kruiden en wat peper en zout. Laat 5 minuten op een laag vuurtje pruttelen.

Bedek een ovenschaal met een laagje saus, gevolgd door een laag courgetteschijfjes, daarna de aubergineschijven en uiteindelijk de paprikaschijfjes. Daarop komt een laag mozzarella en bedek dit met opnieuw een laagje saus, een laag aubergineschijfjes en mozzarella. Herhaal dit tot alle ingrediënten op zijn. Eindig met een laag saus. Bedek met een laagje Parmezaanse kaas.

Zet de schaal in de oven gedurende 20 minuten of tot de kaas mooi gesmolten is. Versier met takjes oregano.



45 MINUTEN



VOOR 4 PERSONEN

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE:

405 KCAL
26 G KH
21 G E
26 G V



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

EAN 978 94 014 3215 3

D/2018/45/454

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.

