

# het sport kookboek



voor  
**TEAM-  
SPORT**





VERBETER JE SPORTPRESTATIES MET DE JUISTE VOEDING

# het sport kookboek



Stephanie Scheirlynck

FOTO'S: HEIKKI VERDURME

# INHOUD

---

Youri Tielemans	7	05- De juiste timing: voor, tijdens en na het sporten	48
Tessa Wullaert	9	<b>Voor</b>	50
		Voeding	51
		Vocht	52
DEEL 1		<b>Tijdens</b>	53
Inleiding	12	Voeding	53
		Vocht	56
01- Wat is het belang van sportvoeding voor teamsporters en voor wie is dit boek bedoeld?	16	<b>Na</b>	58
		<b>Wedstrijdvoeding</b>	60
02- Gewicht en lichaamssamenstelling: hoe ziet een teamsporter eruit?	20		
03- Energieverbruik van een teamsporter	28		
Gewichtstoename in het tussenseizoen	32		
Tennis, squash en badminton zijn toch geen teamsporten?	33		
04- De belangrijkste voedingsstoffen voor een teamsporter	34		
Koolhydraten	38		
Suikers	41		
Vezels	41		
Vetten	42		
Eiwitten	45		
Vitaminen en mineralen	47		

## DEEL 2

01- Het voedingspatroon van een teamsporter	64
Evenwicht	67
Variatie	68
Alles met mate	69

02- De verschillende trainingdagen	72
Dagen met specifieke veldtraining	75

### Recepten veldtraining

#### ONTBIJT

Dadelpannenkoeken met peer	78
Bananenmuffins met walnoten	80
Verloren brood met blauwe bessen	82

#### TUSSENDOORTJE

Abrikozengalette	84
Bananenkoekjes met chocolade	86

#### LUNCH

Warme linsensalade met feta	88
Wrap met kikkererwten	90
Quinoaslaatje met mozzarella	92
Falafel met citrus-venkelslaatje	94
Ciabatta met vitello tonnato	96

#### DINER

Ovenschotel met bloemkool	98
Visburger met frietjes van zoete aardappel	100
Marokkaanse wortelsalade met lamsfilet	102
Spaghetti carbonara met zalm en courgette	104
Gevulde aubergines	106

Dagen met krachttraining	108
--------------------------	-----

### Recepten krachttraining

#### ONTBIJT

Gebakken aardappeltjes met bacon en ei	112
Overnight oats met gekaramelliseerde pecannoten	114
Rijstporridge met vijgen en bessen	116

#### TUSSENDOORTJE

Yoghurtcake met appeltjes	118
Smoothie met aardbei, appel en karnemelk	120

#### LUNCH

Frittatawafels	122
Thais kippengehakt in slabootjes	124
Spinaziefritters	126
Kip-cranberry-quesadilla	128
Scampislaatje met broccoli en edamame	130

#### DINER

Ratatouille met kippendij	132
Linguine met butternutsaus	134
Parmezaankip met groene groentjes	136
Pasta met gehaktballetjes	138
Heilbot met knolselderstampot	140

Bio Stephanie Scheirlynck	142
---------------------------	-----



# TESSA WULLAERT

---

Voetbalspeelster bij VFL Wolfsburg,  
eerste vrouwelijke Gouden Schoen 2016

Voeding is voor mij heel belangrijk, al ben ik niet extreem. Zo let ik erop dat ik elke dag de juiste voedingsstoffen binnenkrijg, maar ik neem ook echt weleens iets te snoepen. Nooit veel, alles met mate. Vanaf twee dagen voor een wedstrijd let ik heel goed op wat ik eet en drink. Dan zul je me niet betrappen op extraatjes, want dan wil ik topfit in de wedstrijd staan. Mijn favoriete wedstrijdmaaltijd is pasta met bruine suiker, en ik stap het veld niet op zonder een banaan te eten. Ik voel me hier heel goed bij, en na de wedstrijd trakteer ik mezelf op een pizza als beloning, nadat ik eerst mijn herstel op gang heb gebracht via een herstelshake en -maaltijd.

7

# DEEL 1 -







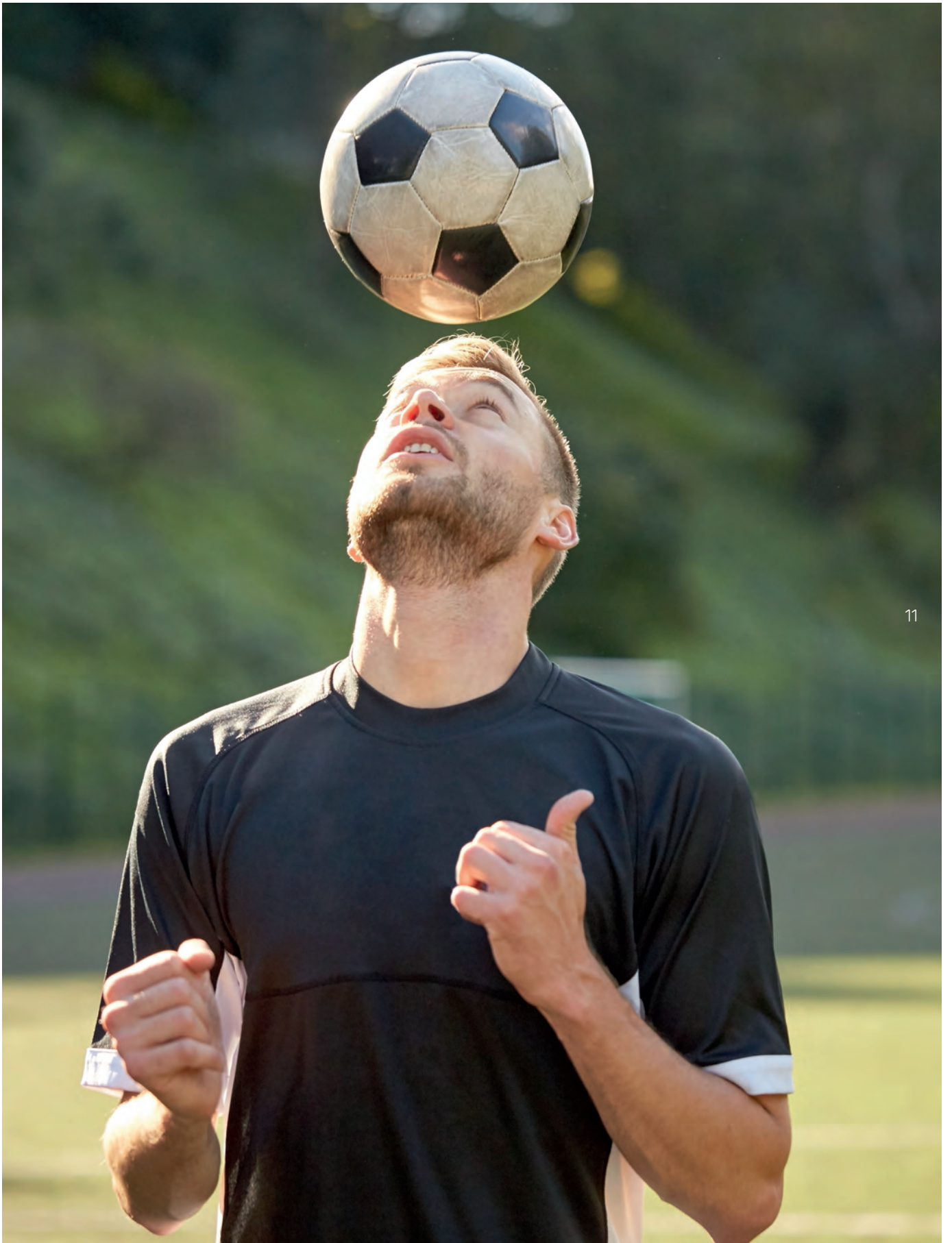
# Inleiding

TEAMSPORTERS HEBBEN EEN GOED UITHOUDINGS-  
VERMOGEN ËN KRACHT ËN SNELHEID ËN TECHNIEK  
ËN INZICHT ËN SPECIFIEKE VAARDIGHEDEN NODIG.  
BIJ TEAMSPORTEN ZIJN ER ENERZIJD'S KEEPERS,  
DIE GEEN GROTE AFSTANDEN AFLEGGEN MAAR WEL  
ALTIJD BIJ DE LES MOETEN ZIJN EN ALERT MOETEN  
REAGEREN. ANDERZIJD'S ZIJN ER AANVALLERS,  
MIDDENVELDERS EN VERDEDIGERS, DIE ALLEMAAL  
EEN ANDERE TAAK EN DUS OOK ANDERE EIGEN-  
SCHAPPEN BEZITTEN.

De wedstrijden duren meestal geen uren (met uitzondering van tennis), maar ze volgen elkaar vaak wel snel op. Voldoende energie, het juiste herstel en blessurepreventie staan bij teamporten centraal. Voeding speelt hierbij een belangrijke rol en daar zal dus rekening mee moeten worden gehouden. Bovendien zal de voeding moeten worden aangepast aan de individuele behoeften van de spelers.

10





Met *Het sportkookboek* kun je algemene kennis opdoen over voeding in relatie tot allerlei sporten, waaronder teamsporten. De recepten zijn opgedeeld in rustdagen, rustige en intensieve trainingsdagen, dagen van krachttraining en wedstrijddagen. Op die manier krijg je als sporter snel in de gaten hoe je je voeding het best kunt aanpassen aan de training van die dag. In dit boek gaan we dieper in op sportvoeding voor teamsporters. Wat heb je als teamsporter meer of minder nodig dan duur- of krachtporters? Wat kun je doen om het beste uit je prestatie te halen door je voeding aan te passen aan je behoeften? Hoe kun je blessures voorkomen en hoe kun je het herstel versnellen met behulp van de juiste voeding? Op deze en meer vragen krijg je een antwoord in deel 1 van dit boek. In deel 2 vind je dertig recepten voor teamsporters: recepten voor het ontbijt, voor koude en warme gerechten en voor tussendoortjes. Alle recepten zijn voorzien van de voedingswaarde voor één persoon (uitgaande van een teamsporter van 70 kilo). Pas gerust de hoeveelheden aan volgens jouw individuele voedingschema 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 teamsporter 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.hetsportkookboek.com/teamsport](http://www.hetsportkookboek.com/teamsport), waar je je kunt inschrijven om toegang te krijgen tot dit bonusgedeelte.

Ik wens je alvast veel lees- en kookplezier, en nóg betere sportprestaties.

Stephanie





ONTBIJT

# VERLOREN BROOD MET BLAUWE BESSEN

---

BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN

VOOR 1 PERSOON

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON:

430 KCAL

14 G E

46 G KH

22 G V

14

**Ingrediënten:**

**2 plakken briochebrood**

**1 el light zure room**

**50 g blauwe bessen**

**1 ei**

**50 ml halfvolle melk**

**1 tl honing**

**snufje zout**

**snufje kaneel**

**2 tl kokosolie**

**poedersuiker**

**Bereiding:**

Leg op één plak briochebrood de zure room en strooi er de blauwe bessen over. Bedek met de tweede plak brood.

Meng het ei met de melk, de honing, het zout en de kaneel in een kom en klop met de garde. Leg de dubbele boterham erin en laat 5 minuten weken.

Doe de kokosolie in een hete koekenpan en bak de dubbele boterham aan beide zijden goudbruin (3 à 4 minuten). Bestrooi met een beetje poedersuiker.

**TIP** Je kunt dit ook maken met volkorenbrood, al is de smaak iets beter met briochebrood. Qua voedingswaarde is briochebrood armer aan vezels, vitaminen en mineralen, dus maak het slechts één keer per week en varieer op andere dagen eventueel met volkoren- of meergranenbrood.



LUNCH

# WRAP MET KIKKERERWTEN

---

BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN

VOOR 1 PERSOON

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON:

530 KCAL

13 G E

67 G KH

25 G V

**Ingrediënten:**

**2 el magere Griekse yoghurt**

**2 teentjes knoflook, geperst**

**1 tl citroensap**

**peper en zout**

**¼ puntpaprika**

**¼ avocado**

**1 volkorenwrap of -tortilla**

**¼ rode ui, fijngesnipperd**

**1 el olijfolie**

**¼ tl kurkuma**

**½ tl komijn**

**50 g kikkererwten, uit blik,  
uitgelekt**

**1 tl honing**

**handvol rucola**

**2 el korianderblaadjes**

**Bereiding:**

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Meng voor de dressing de yoghurt met een teentje knoflook, het citroensap en wat peper en zout.

Ontdoe de paprika van de zaadlijst en snijd hem in smalle reepjes.

Pel de avocado, haal de pit eruit en snijd het vruchtvlees in plakjes.

Verwarm de tortilla in de oven.

Fruit de ui in een hete pan in de olijfolie en voeg er de kurkuma en komijn aan toe. Doe er de kikkererwten, de honing en het tweede teentje knoflook bij en breng op smaak met peper en zout. Laat 5 minuten garen.

Haal de wrap uit de oven, doe er wat rucola en korianderblaadjes op, dan de paprikareepjes en de avocadoplakjes en tot slot de kikkererwten. Rol de wrap op en serveer met de dressing en wat extra kruiden.





DINER

# VISBURGER MET FRIETJES VAN ZOETE AARDAPPEL

---

BEREIDINGSTIJD: 60 MINUTEN

VOOR 1 PERSOON

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON:

760 KCAL

35 G E

76 G KH

36 G V

18

**Ingrediënten:**

**1 grote zoete aardappel**  
**olijfolie**  
**peper en zout**  
**2 el magere Griekse yoghurt**  
**¼ komkommer, geraspt en uitgeknepen**  
**1 teentje knoflook, geperst**  
**1 el dille, gehakt**  
**1 el munt, gehakt**  
**100 g stevige witvis**  
**½ rode paprika, in zeer kleine blokjes**  
**½ klein chilipepertje, in ringetjes zonder pitjes**  
**1 lente-uitje in ringetjes**  
**1 ei, losgeklopt**  
**3 el paneermeel**  
**1 meergranenbroodje**  
**enkele blaadjes sla**  
**¼ komkommer, in slierten gesneden met de dunschiller of spiraalsnijder**

**Bereiding:**

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Was de zoete aardappel en dep droog. Snijd hem in frieten (hij hoeft niet geschild te worden). Verspreid de frieten over een met bakpapier beklede ovenschaal. Besprenkel met een eetlepel olijfolie en bak goudbruin in 30 à 35 minuten. Schep ze om de 10 minuten om. Breng op smaak met zout.

Meng voor de dressing de yoghurt, de komkommer, de knoflook, de dille en de munt en breng op smaak met peper en zout.

Snijd de vis fijn en meng met de paprika, de chilipeper, de lente-ui, het ei en het paneermeel. Zet het mengsel een halfuurtje in de koelkast en maak er dan een burger van. Voeg eventueel nog wat paneermeel toe als de burger te vochtig is. Bak de burger in een hete pan in wat olijfolie. Verwarm het broodje een paar minuten in de oven. Snijd doormidden en vul met de visburger, de sla, de komkommerslierten en het sausje. Serveer met de frieten.



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 a bright sky. The text is overlaid on the left side of the image.

[www.lannoo.com](http://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

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

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2017

D/2017/45/224 - NUR 440-488

ISBN: 978 94 014 4364 7

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.