



R



STEPHANIE SCHEIRLYNCK

HET SPORT KOOKBOEK **1**

verbeter je sportprestaties
met de juiste voeding

Lannoo

INHOUD

Inleiding	6	LUNCH	
01- Dagelijks energieverbruik	8	Haringsalade met appel en aardappel	54
02- De belangrijkste voedingsstoffen	12	Salade van rode biet met quinoa	56
Koolhydraten	14	Bruine rijst met feta en artisjok	58
Vetten	16	Salade met spruitjes, witlof en brie	60
Eiwitten	16	DINER	
Vocht	17	Kabeljauwhaasje met frisse couscous	62
Vitaminen en mineralen	18	Vegetarische chili con carne	64
Alcohol	19	Volkoren pasta met kalkoen en groene groenten	66
		Paprika gevuld met aardappeltjes	68
		Aardappelcouscous met groenten en seitan	70
		Interview met Jolien D'Hoore	72
03- Voeding en sport: een verhaal apart	20	Een rustige trainingsdag	74
Vocht en energie tijdens de inspanning	22	ONTBIJT	
Koolhydraatstapeling	28	Boekweitpannenkoeken met rabarber en aardbei	78
Nuchter trainen	28	Havermout met gedroogde vruchten en ahornsiroop	80
Vetpercentage en gewichtsverlies	29	Volkorentoast met banaan, pinda's en chocolade	82
Spieropbouw en gewenste gewichtstoename	30	TUSSENDOOR	
Spierkrampen	30	Havermoutkoekjes met banaan en hazelnoot	84
Glutenvrije sportvoeding	32	Mueslirepen	86
Vegetarische sportvoeding	32	LUNCH	
Jonge sporters	34	Tagliatelle met gegrilde paprika's, ansjovis en rucola	88
Tanderosie door sportdranken	34	Kip met aardappel en aardpeer uit de oven	90
04- Wat eet je op de verschillende trainingsdagen?	36	Noedelsalade met shiitakes en groene asperges	92
Een rustdag	40	Rijstsalade met groene groenten, garnalen en gekookt ei	94
ONTBIJT		DINER	
Ontbijtshake met blauwe bessen	44	Gewokte groenten met kip en oestersaus	96
Wentelteeftjes met appels en kaneel	46	Indonesische bouillon met visballetjes	98
Yoghurt met mango, granaatappel, chili, gember en havervlokken	48	Papillot met kabeljauw, tijm en kerstomaten	100
TUSSENDOOR		Salade van tandoorikip en mango	102
Pindasoep	50	Salade van groene groenten met roodbaars en granaatappel	104
Smoothie met kokos en waterkers	52	Interview met Greg Van Avermaet	106

Een intensieve trainingsdag	108	Een wedstrijddag	176
ONTBIJT		ONTBIJT	
Zelfgemaakte granola	112	Toast met zelfgemaakte jam	182
Roggetoast met geitenkaas	114	van rabarber, kiwi en blauwe bessen	
Bananenpannenkoekjes met havermout	116	Banaan uit de oven	184
TUSSENDOOR		Pannenkoeken met ahornsiroop	186
Smoothie met banaan en hazelnoten	118	TUSSENDOOR	
Rijstpap met bruine rijst en kokos	120	Bananenbrood	188
LUNCH		Bananenpannenkoek	190
Vietnamese rijstsoep	122	LUNCH	
Pasta met tomaat en kappertjes	124	Gebakken rijst met gember en scampi's	192
Tagliatelle met walnoten en limoen	126	Spaghetti met rode saus	194
Soep met kokos en rode linzen	128	Tagliatelle met rucola, kappertjes en ansjovis	196
DINER		Risotto met groene asperges	198
Kipburger met chutney van ui en passievrucht	130	DINER	
Zoete aardappel met venkel, koffie en kip	132	Maissoep	200
Mungbonen met geroosterde paprika en feta	134	Kip met soja en saffraanrijst	202
Pizza met kip en parmezaan	136	Kabeljauw met miso en sobanoedels	204
Salade van aardappel, gegrilde inktvis en parmaham	138	Thaise visburger	206
Interview met Koen Naert	140	Kalfslapjes met italiaanse broodsla	208
		Interview met Nafi Thiam	210
Een dag met krachttraining	142	Voeding tijdens en na de inspanning	212
ONTBIJT		TIJDENS DE INSPANNING	214
Omelet met fetakaas	146	Broodpudding met banaan	216
Yoghurt met speltvlokken, appel en peer	148	Rijsttaartjes	218
Eiermuffins	150	Wortelcake	220
TUSSENDOOR		Appelmoescake met rozijnen en gedroogde cranberries	222
Kaastaartje met pistachenoten	152	Cake met krieken en amandelen	224
Eiwitrepn	154	NA DE INSPANNING	
LUNCH		Wortel-en-sinaasappelshake	226
Salade met gerookte kip en vijgen	156	Shake met banaan en pinda	228
Quiche met broccoli en kipfilet	158	Eiwitshake met spelt en appel	230
Sandwich met gegrilde kalkoen en tzatziki	160	Wrap met bonen	232
Kabeljauwsalade met augurk en kappertjes	162	Tonijn uit het vuistje	234
DINER		Interview met Tim Brys en Niels van Zandweghe	236
Tagliata van rund met geroosterde aardappelen	164		
Pasta met pijlinktvis en lamsoor	166		
Paling met sake en soja	168		
Visstoverij	170		
Parelhoen met limoen	172		
Interview met Fanny Lecluyse	174		

Inleiding

HET BELANG VAN SPORTVOEDING WORDT STEEDS MEER ERKEND. DE ENERGIE DIE JE NODIG HEBT OM TE SPORTEN. HAAL JE IMMERS UIT WAT JE EET EN DRINKT. HET IS DAAROM BELANGRIJK OM DE JUISTE VOEDINGSSTOFFEN OP HET JUISTE MOMENT BINNEN TE KRIJGEN. EEN AUTO DIE OP BENZINE RIJDT, GEEF JE TOCH OOK GEEN DIESEL?

6

Je trainingen zijn niet elke dag hetzelfde en je voeding moet dus telkens worden aangepast. In dit boek maken we daarom een onderscheid tussen rustige en intensieve trainingdagen, maar geven we ook recepten voor dagen met krachttraining en voor wedstrijddagen. Bij elke dag geven we aan waarom we bepaalde voedingsmiddelen inschakelen, zodat je leert om zelf de voeding voor een bepaald soort dag samen te stellen.

Alle recepten zijn zo opgesteld dat ze niet alleen voldoen aan de eisen van een sportman of -vrouw, maar dat ze ook gemakkelijk kunnen worden klaargemaakt. Je sport ongetwijfeld liever twee uur dan diezelfde tijd in de keuken te staan, niet?

We zorgden voor flink wat variatie in de recepten zodat alle voedingsstoffen aan bod komen. Op die manier verbetert je uithoudingsvermogen, versnelt het herstel en verandert je lichaamsamenstelling zodat je je veel beter voelt en je ook beter zult presteren.

Het spreekt voor zich dat de hoeveelheden voor een man en een vrouw verschillen volgens het lichaamsgewicht en de lichaamsamenstelling – kijk maar naar een wielrenner van 66 kg met als specialiteit ‘klimmen’ en een bodybuilder van 110 kg. Daarom hebben we de dagen uitgewerkt op basis van de training van de dag. Een bodybuilder zal geen duurtrainingen van vier uur of meer afwerken en een klimmer zal geen uren in de krachtzaal spenderen. Alle recepten zijn opgesteld met een sporter van 70 kg voor ogen. Pas de porties dus gerust aan je persoonlijke behoeften aan.



Om als sporter nog meer uit dit boek te halen, vind je online extra video's en oefenmateriaal. In dit boek verwijst 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 hebt ;-)

Recepten rustdag

ONTBIJT

ONTBIJTSHAKE MET BLAUWE BESSEN

BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN

PER PERSOON

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON:

415 KCAL

80 G KH

15 G E

5 G V

8

Ingrediënten:

200 g magere yoghurt

200 g blauwe bessen

3 el havermout (ongekookt)

2 tl grenadine

een handvol verse munt

2 kf açáípoeder

1 kiwi

2 volkorencrackers

Bereiding:

Mix de yoghurt met de bessen, de havermout, de grenadine, de munt, het açáípoeder en de kiwi in de blender tot een luchtige shake. Mix er eventueel wat ijsblokjes bij. Serveer met crackers om te dippen.



LUNCH

HARINGSALADE MET APPEL EN AARDAPPEL

BEREIDINGSTIJD: 35 MINUTEN

PER PERSOON

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON:

575 KCAL

81 G KH

36 G E

14 G V

10

Ingrediënten:

200 g aardappelen, geschild

100 g sperzieboontjes

150 g broccoli, in roosjes

1/2 rode ui

1 appel

een handvol verse dille

1 el magere mayonaise

100 g Zweedse haring

peper en zout

Bereiding:

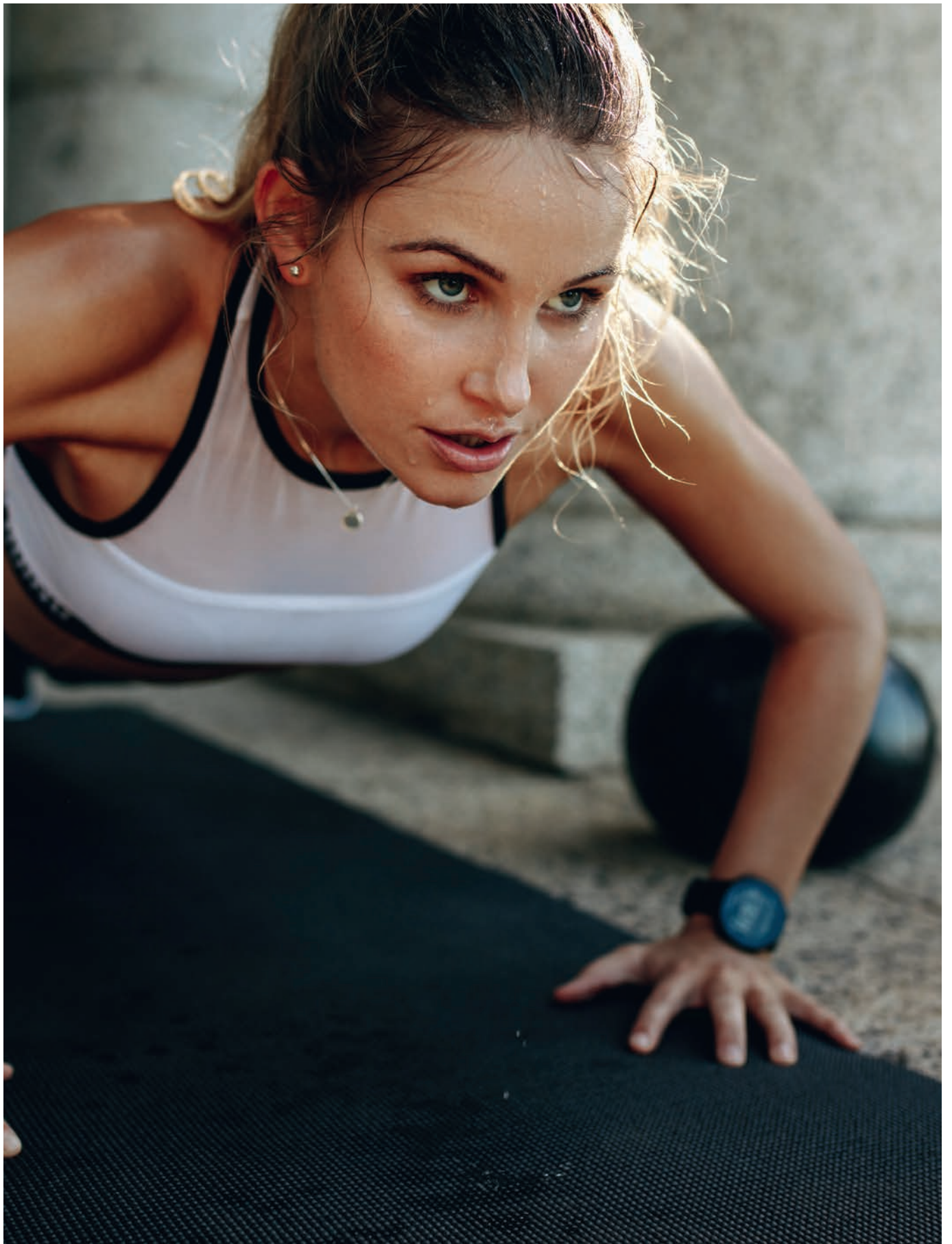
Snijd de aardappelen in blokjes en kook ze gaar in gezouten water. Verfris onder koud stromend water.

Snijd de boontjes in kleine stukjes en blancheer ze 2 minuten met de broccoli in gezouten kokend water. Verfris onder koud stromend water.

Pel de ui en snipper hem fijn. Snijd de appel in dunne plakjes. Hak de dille en meng met de mayonaise.

Snijd de haring in stukjes. Meng met de aardappelen, boontjes, broccoli, ui en appel. Breng op smaak met peper en zout en schep er de dressing door.







Een dag met
krachttraining

LUNCH

SANDWICH MET GEGRILDE KALKOEN EN TZATZIKI

BEREIDINGSTIJD: 1 UUR

VOOR 1 PERSOON

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE:

425 KCAL

60G KH

36G E

7G V

14

Ingrediënten:

1 komkommer

100 g kalkoenfilet

peper

zout

een handvol verse dille

1 teentje knoflook

4 el magere Griekse yoghurt

sap van 1 limoen

4 sneetjes bruinbrood

een handvol jonge sla

Bereiding:

Schil de komkommer en snijd hem in dunne slierten of rasp hem met de groenterasp of de mandoline. Bestrooi licht met zout en laat even staan.

Snijd intussen de kalkoenfilet in plakken, kruid met peper en zout en gril.

Snipper de dille met de knoflook fijn.

Knijp met de handen het vocht uit de komkommer en meng met de yoghurt, knoflook en dille. Breng op smaak met peper en limoensap.

Rooster het brood. Maak een sandwich met sla, kip en tzatziki.



LUNCH

KABELJAUWSALADE MET AUGURK EN KAPPERTJES

BEREIDINGSTIJD: 40 MINUTEN

VOOR 1 PERSOON

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE:

490 KCAL

58 G KH

36 G E

13 G V

16

Ingrediënten:

300 g aardappelen

150 g kabeljauwfilet

1 ei

1 augurk

1 sjalot

een handvol bladpeterselie

1 el kappertjes

het sap van 1 citroen

1 tl notenolie

peper

zout

Bereiding:

Was de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes. Stoom ze samen met de kabeljauw beetgaar. Laat afkoelen.

Kook het ei op 8 minuten hard in gezouten water. Pel en prak met een vork.

Snijd de augurk in blokjes en snipper de sjalot en de peterselie fijn. Verdeel de vis in stukken en meng met de aardappelen, het ei, de augurk, de sjalot, de peterselie en de kappertjes. Schep er voorzichtig het citroensap en de notenolie door en breng op smaak met peper en zout.



DINER

TAGLIATA VAN RUND MET GEROOSTERDE AARDAPPELEN

BEREIDINGSTIJD: 40 MINUTEN

VOOR 1 PERSOON

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE:

565 KCAL

55 G KH

39 G E

21 G V

18

Ingrediënten:

200 g aardappelen

1 takje rozemarijn

1 teentje knoflook

1 rode paprika

peper

zout

een handvol rucola

1/2 rode ui

100 g magere biefstuk

2 tl olijfolie

150 g sperzieboontjes

1 el balsamicoazijn

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Was de aardappelen en snijd ze in grote stukken. Doe ze in een ovenschaal. Rits de blaadjes van de rozemarijn en strooi ze over de aardappelen. Leg er de gekneusde knoflook bij.

Verwijder zaden en zaadlijsten van de paprika en snijd hem in stukjes. Doe ze bij de aardappelen. Rooster 20 minuten in de oven en kruid met peper en zout.

Maak de rucola schoon. Pel de ui en snijd hem in dunne ringen.

Gril de biefstuk in 1 theelepel olijfolie en kruid met peper en zout.

Kook de boontjes gaar in lichtgezouten water.

Snijd het vlees in dunne plakken en serveer met de aardappelen en boontjes. Werk af met ui, rucola, de resterende olijfolie en de balsamico.



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: Harry Belmans i.s.m. Stephanie Scheirlynck

Redactie: Hilde Smeesters

Fotografie: Heikki Verdurme met assistentie van Sarah Wijns, Shutterstock & IStock behalve Belgaimage p. 72, 106, 140, 174, 210 en Jorge Luis Álvarez Pupo p. 236.

Vormgeving: Whitespray

Juwelen: Diamanti per Tutti

Kleding: STRØM

Sportkleding: On Running

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

© Stephanie Scheirlynck & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2015

D/2021/45/260 - NUR 440-488

ISBN: 978-94-014-7740-6

Tiende druk

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



Het optimale sportgewicht – sportief gewicht verliezen met een topsportdiëtist