

A close-up photograph of a person's arms and hands pulling a thick, braided white rope. The person is wearing a bright pink tank top and black athletic shorts. The background is a blurred indoor setting with a brick wall and a window. The text 'het sport kookboek' is overlaid in the upper center, and a red circular badge with the text 'voor KRACHT-SPORT' is positioned on the right side.

# het sport kookboek

voor  
**KRACHT-  
SPORT**



VERBETER JE SPORTPRESTATIES MET DE JUISTE VOEDING

# het sport kookboek



Stephanie Scheirlynck

FOTO'S: HEIKKI VERDURME



# INHOUD

---

Nafi Thiam	7	05- De juiste timing: voor, tijdens en na het sporten	54
Thomas Van der Plaetsen	9	<b>Voor</b>	57
DEEL 1		<b>Tijdens</b>	58
Inleiding	12	<b>Na</b>	59
		<b>Wedstrijdvoeding</b>	60
		Sportvoedingssupplementen	62
01- Wat is het belang van sportvoeding voor krachtssporters en voor wie is dit boek bedoeld?	16		
02- Gewicht en lichaamssamenstelling: hoe ziet een krachtssporter eruit?	20		
03- Energieverbruik van een krachtssporter	28		
Wat kun je het best doen om je gewicht en je vetmassa te laten afnemen?	31		
Hoe zit het met een ketogeen dieet?	34		
Wat kun je het best doen om je spiermassa in omvang te laten toenemen?	34		
Wat kun je het best doen om je spiermassa te behouden en toch sterker te worden?	36		
04- De belangrijkste voedingsstoffen voor een krachtssporter	38		
Eiwitten	42		
Koolhydraten	45		
Suikers	48		
Vezels	48		
Vetten	49		
Vitaminen en mineralen	51		
Vocht	52		

## DEEL 2

01- Het voedingspatroon van een krachtsporter	66
Evenwicht	69
Variatie	70
Alles met mate	70

02- De verschillende trainingdagen	74
Dagen met krachttraining	77

### Recepten krachttraining

#### ONTBIJT

Maanzaadpannenkoekjes met frambozen	80
Yoghurt met appelcrumble	82
Volkorentoast met roerei	84

#### TUSSENDOORTJE

Frozen yogurt met frambozen en bessen	86
Smoothie met ananas, mango en sinaasappel	88

#### LUNCH

Eiwrops	90
Bloemkoolcroques	92
Kalkoenwrap	94
Eiermuffins	96
Ovenpotjes met quinoa	98

#### DINER

Lasagne met geroosterde groenten	100
Curry van kip	102
Stoofpotje van staartvis	104
Groene quiche met geitenkaas	106
Kip met cashewnoten uit de wok	108

Dagen met specifieke vaardigheidstraining	110
---	-----

### Recepten vaardigheidstraining

#### ONTBIJT

Yoghurt met bessen en granola	112
Havermoutpannenkoeken met aardbeien	114
Wafels met mango en aardbei	116

#### TUSSENDOORTJE

Notenrepen	118
Cranberry-notenballetjes	120

#### LUNCH

Tortellinisoup	122
Baconscones	124
Kipsalade met kikkererwten	126
Zuurdesemboterham met roomkaas en tomatentapenade	128
Taco's met steak	130

#### DINER

Bloemkoolcouscous met gehakt	132
Italiaanse kip met orzo	134
Zalm met pistachekorst	136
Zoete-aardappelrijstschotel met kalfsvlees	138
Salade van geroosterde pompoen met tagliata van rund	140

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





# NAFI THIAM

---

## Olympisch kampioene zevenkamp Rio 2016

Als zevenkampster heb ik een druk weekschema. Elke dag staan er wel één of meerdere disciplines op het programma. Voldoende energie én een optimaal herstel zijn dan ook van cruciaal belang. Ik wil immers op elk vlak beter worden, en dat kan alleen wanneer ik telkens helemaal hersteld ben van de vorige trainingssessies. Ik hecht veel belang aan de juiste voeding, maar ben daar niet extreem in. Zo zorg ik ervoor dat ik een volwaardig ontbijt neem wanneer ik ga trainen, en dat ik op tijd voldoende energie binnenkrijg bij de lunch. Vaak volgt er nog een tweede sessie en ook deze wil ik kwalitatief goed kunnen doen. De combinatie van topsport en studie zorgt ervoor dat ik vaak kies voor gezonde snelklaarmaaltijden. Ik gun mezelf ook weleens iets extra's zoals donuts, maar dat doe ik alleen wanneer dat geen negatieve impact heeft op mijn sportprestaties.



# DEEL 1 -







# Inleiding

10

ALS KRACHTSPORTER MOET JE LETTERLIJK STEVIG OP JE BENEN STAAN. IN JE SPORT ZUL JE STERKER EN/OF SNELLER WORDEN EN JE PRESTATIES NAAR EEN HOGER NIVEAU TILLEN. SPIERMASSA OPBOUWEN EN VERSTERKEN IS DAN OOK HET BELANGRIJKST BINNEN KRACHTSPORT. DIT KUN JE ALLEEN VERWEZENLIJKEN WANNEER JE JE VOEDINGSPATROON AFSTEMT OP JE DAGELIJKSE BEHOEFTE. WANT ZONDER BAKSTENEN BOUW JE GEEN MUUR EN ZONDER EIWITTEN BOUW JE GEEN SPIERMASSA.

Met *Het sportkookboek* kun je algemene kennis opdoen over voeding in relatie tot allerlei sporten. De recepten zijn opgedeeld in rustdagen, rustige en intensieve trainingdagen, 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 krachtsporters. Wat heb je als kracht sporter meer of minder nodig dan team- of duursporters? Wat kun je doen om het beste uit je prestatie te halen door je voeding aan te passen aan je behoeften? Hoe kun je spiermassa opbouwen zonder je vetmassa te laten toenemen? Op deze en meer vragen krijg je een antwoord in deel 1 van dit boek.









In deel 2 vind je dertig recepten voor kracht-sporters: recepten voor het ontbijt, voor koude en warme gerechten en voor tussendoortjes om aan jouw eisen te voldoen. Alle recepten zijn voorzien van de voedingswaarde voor één persoon (uitgaande van een krachtspporter van 70 kilo). Pas gerust de hoeveelheden aan volgens jouw individuele voedingsschema of aan 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 krachtspporter 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.hetsportkookboek.com/krachtsport](http://www.hetsportkookboek.com/krachtsport), waar je je kunt inschrijven om toegang te krijgen tot dit bonusgedeelte.

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

Stephanie



ONTBIJT

# MAANZAADPANNENKOEKJES MET FRAMBOZEN

---

BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN

VOOR 2 PERSONEN

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON (2 PANNENKOEKEN):

660 KCAL

22 G E

92 G KH

23 G V

14

**Ingrediënten:**

**50 g patisseriebloem**

**100 g speltbloem**

**1 tl bakpoeder**

**50 g rietsuiker**

**snufje zout**

**snufje kaneel**

**200 g magere Griekse**

**yoghurt**

**rasp van ½ limoen**

**3 el arachideolie**

**1 ei**

**2 el maanzaad**

**handvol frambozen**

**Bereiding:**

Zeef de beide soorten bloem en het bakpoeder boven een kom en voeg er de suiker, het zout en de kaneel aan toe. Meng in een andere kom de yoghurt, de limoenrasp, de olie, het ei en het maanzaad. Meng dit laatste mengsel voorzichtig door het bloem-mengsel.

Bak van het beslag goudbruine pannenkoekjes in een kleine koekenpan. Serveer met de frambozen.

**TIP** Magere Griekse yoghurt bevat meer eiwit en minder vet dan de volle variant. Kijk altijd op de verpakking, want er zit veel variatie in de verschillende producten en merken.





LUNCH

# BLOEMKOOLCROQUES

---

BEREIDINGSTIJD: 30 MINUTEN

VOOR 1 PERSOON

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON:

630 KCAL

60 G E

34 G KH

31 G V

**Ingrediënten:**

**1 bloemkool, in roosjes**

**1 groot ei**

**45 g Parmezaanse kaas**

**1 el Provençaalse kruiden**

**2 plakjes magere jonge kaas**

**2 plakjes ham**

**enkele takjes verse oregano, tijm en rozemarijn**

**versgemalen peper**

**Bereiding:**

Verwarm de oven voor op 220 °C.

Mix de bloemkoolroosjes tot het mengsel op couscous lijkt. Stoom de bloemkool au bain-marie tot hij zacht is. Stort de bloemkool dan op een schone keukenhanddoek en wring er al het vocht uit. Laat afkoelen en meng met het ei, de Parmezaanse kaas en de kruiden en kneed tot een deeg.

Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel het deeg in vier gelijke hoopjes. Druk ze een beetje plat en laat ze gedurende 15 à 18 minuten goudbruin bakken in de oven. Laat ze enkele minuten afkoelen. Snijd de ham en de kaas op dezelfde grootte als de gebakken bloemkoolhoopjes.

Bedek twee schijfjes bloemkool met de sneetjes kaas en ham, maak met een spatel voorzichtig de andere schijfjes los van de bakplaat en bedek er de croques mee. Zet nog ongeveer 5 minuten in de oven tot de kaas gesmolten is. Versier met de kruidentakjes en wat versgemalen peper.

**TIP** Is het jouw bedoeling om spiermassa te kweken en in gewicht toe te nemen? Dan zul je meer koolhydraten nodig hebben en mag je hierbij dus zeker nog een koolhydraatbron nemen. Dit kan nog een extra croque zijn op basis van volkorenbrood, of een nagerecht met koolhydraten zoals een fruitsalade of rijstpudding.





DINER

# CURRY VAN KIP

---

BEREIDINGSTIJD: 45 MINUTEN

VOOR 6 PERSONEN

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON:

550 KCAL

29 G E

36 G KH

30 G V

18

**Ingrediënten:**

**3 el currypoeder**

**zout**

**750 g kipfilet, in blokjes**

**4 el olijfolie**

**1 grote ui, fijngehakt**

**2 stengels bleekselderij, in  
halvemaantjes**

**4 teentjes knoflook, fijnge-  
hakt**

**600 ml kokosmelk**

**800 ml kippenbouillon**

**6 el gedroogde linzen**

**6 zoete aardappelen, in  
blokjes**

**3 wortelen, in blokjes van  
3 cm**

**1 el bruine suiker**

**bosje koriander, de blaadjes**


**Bereiding:**

Strooi een eetlepel currypoeder en wat zout over de kipblokjes en bak ze in 2 eetlepels olie bruin gedurende ongeveer 7 à 8 minuten. Zet opzij.

Bak de ui, de selderij en de knoflook in de twee resterende lepels olie tot ze zacht zijn (3 à 4 minuten). Voeg er dan de twee resterende eetlepels currypoeder aan toe en bak nog 1 minuut. Doe er dan de kokosmelk, de kippenbouillon, de linzen, de zoete aardappelen en de wortelen bij en breng aan de kook. Laat 20 à 30 minuten sudderen, doe er dan de kip en de suiker bij en laat nog 5 minuten opwarmen. Versier met de koriander.





A woman with dark hair tied back, wearing a black and grey sports top and black shorts with orange accents, is crouching on a reddish-brown running track. She is smiling and looking to her left. The background is a bright sunset with a lens flare effect. The track has white lane markings.

[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/2017/45/226 - NUR 440-488

ISBN: 978 94 014 4366 1

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.