

food 2 run

GEZONDER ETEN, SNELLER LOPEN

voor beginnende joggers en hardlopers,
gedreven marathonlopers en trailrunners



RENATA REHOR

© 2026 Manteau / Standaard Uitgeverij nv
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen en Renata Rehor

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

© food2run

VERTEGENWOORDIGING IN NEDERLAND
New Book Collective, Utrecht
www.newbookcollective.com

Foto's pagina 10, 133, 152-153, 172-173, 184-185: Jehanne Mol
Foto's pagina 25, 31, 44-45, 65, 88, 107, 112, 161, 238-239: Geoffrey Meuli
Overige foto's: Simone van den Berg
Foodstyling: Alexandra Schijf
Foto's omslag: Geoffrey Meuli en Simone van den Berg
Omslagontwerp en vormgeving binnenwerk: Dominic Van Heupen
Illustraties: Dominic Van Heupen

De voedingswaarde van de recepten werden berekend met de voedingsplanner van NUBEL.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Niets uit dit boek mag op enigerlei wijze worden gebruikt of gereproduceerd voor het trainen van kunstmatige-intelligentietechnologieën of -systemen.
Dit werk mag niet gebruikt worden voor tekst- en datamining (artikel 4, lid 3 Richtlijn (EU) 2019/790).

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

ISBN 978 90 223 4299 2
D/2026/0034/154
NUR 480/440

Inhoud

VOORWOORD

Gezonder eten, sneller lopen	11
<i>Mijn principes van sportief eten</i>	12

DEEL 1 | SPORTVOEDING

HOOFDSTUK 1 Gezondheid

ETEN VOOR EEN GOEDE ALGEMENE GEZONDHEID	16
Sportvoeding, een natuurlijke manier van eten	17
Nutriëntenrijk – een term om te onthouden, een concept om te volgen	17
Wat zijn nutriëntenrijke keuzes?	18
<i>Wat heeft boerenkool met de Keniaanse lopers te maken?</i>	18
<i>20 nutriëntenrijke voedingsmiddelen</i>	19
Gewoon 300 g groenten en 2 stukken fruit per dag	19
Vermijd nutriëntenarme ingrediënten	20
Suiker: een haat-liefdeverhouding voor lopers	20
Gezond eten is niet mogelijk, gezonder eten wel	21
<i>Zin in...</i>	21
Vergelijking: traditioneel lopersontbijt versus food2run muesli	22
Variatie is het superfood voor lopers	23
<i>Mijn gevarieerde lijst van superfoods</i>	23
Vitamine D: zo belangrijk en toch verwaarloosd	24
Vitamine D: uit de zon en het bord	24
Stappen voor meer vitamine D	24
Gezonder eten voor mentale kracht en andersom	26
<i>Ik wil echt gezonder eten om sneller te lopen</i>	26
Te goed willen doen brengt schade toe	28
Gezonder eten als het mentaal tegenzit	28

HOOFDSTUK 2 **Atletisch lichaam**

ETEN EN TRAINEN OM LICHTER EN STERKER TE WORDEN 30

De positieve spiraal van 'gezonder eten, sneller lopen' 30

De doelen van eten volgens food2run 32

Snel afvallen hindert de sportieve vooruitgang 33

Moet je calorieën tellen? 33

Luisteren naar je hongergevoel 34

Hongercontinuüm 34

Vasten voor gewichtsverlies en sportieve vooruitgang 35

Het gewicht op de weegschaal zegt niet alles 36

Traag lopen om maximaal vet te verbranden? Dat had je gedacht 36

De grote en de kleine motor 37

Vet verbranden om af te vallen 38

Een doel bepalen voor je nieuwe vetpercentage 39

Zwarte bessen om vet te verbranden 40

Krachttraining en eiwitten voor een licht maar gespierd lichaam 40

Aminozuren, de bouwstenen van eiwitten 41

Hoeveel en welke eiwitten hebben we nodig? 41

De eiwitbehoefte van een sporter 42

Eiwitpoeders 42

Zijn plantaardige eiwitten voldoende krachtig voor sporters? 43

Mijn favoriete plantaardige ingrediënten voor een goede eiwitbalans 44

Checklist: eten voor een atletischer lichaam 45

Sportvoeding voor de minder jonge loper 46

Wat verandert er voor oudere lopers 46

HOOFDSTUK 3 **Training**

ENERGIE VOOR IMPACTVOLLE TRAININGEN 47

De cyclus van energie opladen, lopen en herstellen 48

Waar komt de energie om te lopen vandaan? 49

Dé gouden regel: eet 2.30 à 4 uur voor het lopen 49

Gewijzigde stofwisseling na het sporten 50

5 à 8 maaltijden per dag (en het ontbijt niet overslaan) 50

Timing van de maaltijden om steken in de zij te vermijden 51

Lopen op een nuchtere maag: zinvol of zonder toegevoegde waarde? 51

Het nut van trainen met een lege maag volgens je sportieve niveau 52

Sportsnacks: een paradox	53
Eenvoudige suikers voor moeilijke momenten	54
Durf vertrouwen op natuurlijke voeding	54
<i>Wegwijzer energiesnacks</i>	54
De heksenjacht op koolhydraten, iedereen low carb?	56
<i>Sportdiëten maken zich zorgen over de lowcarbrend</i>	57
Goed gehydrateerd vanaf het begin	57
De rol van hydratatie en het fenomeen dorst	57
De oververhitte loper	59
Hoeveel moet je drinken voor, tijdens en na de training?	59
Hydratatie richtlijnen voor beginnende lopers	60
<i>Raak je gedehydrateerd door koffie te drinken?</i>	60
IJzer heeft een directe impact op je sportieve capaciteiten	61
Wanneer de vermoeidheid toeslaat	61
Waarom is ijzer zo belangrijk?	61
Hoeveel ijzer hebben we nodig?	62
IJzerrijke voedingsmiddelen	62
<i>Mijn koelkastlijstje van plantaardige, ijzerrijke voedingsmiddelen</i>	62
Magnesium: cruciaal en ruim aanwezig in natuurlijke voeding	63
Magnesium beïnvloedt de sportieve prestaties	63
Planten leveren magnesium, tekorten zijn zeldzaam	64
<i>Mijn favoriete plantaardige magnesiumrijke voeding</i>	64
<i>Mineraalwater als bron van magnesium</i>	65

HOOFDSTUK 4 **Herstel**

ETEN OM VOORUITGANG TE BOEKEN EN BLESSURES TE VOORKOMEN	66
De dynamiek van sportieve vooruitgang	66
<i>Cyclus van trainen en herstellen</i>	67
Herstel door voeding	67
De vier elementen van herstel door voeding	67
1. Hydrateren na de inspanning: het vocht en de elektrolyten die je bent verloren, aanvullen	67
2. Herladen: de glycogeenreserves aanvullen	68
3. Herstellen: de eiwitsynthese ondersteunen voor herstel en aanpassing	68
4. Versterken: andere systemen zoals het immuunsysteem beschermen	68
Herstellen op culinair vlak	69
<i>Twee voorbeelden van herstelmenu's</i>	69

Goed slapen om beter te lopen	70
Slapeloosheid na een avondtraining	70
Wat kun je eten om beter te slapen?	70
Spierpijn verzachten door anders te eten?	72
Antioxidanten en oxidatieve stress	73
Een loopneus	73
Het dilemma van antioxidanten en sport	73
Eten om oxidatieve stress te verminderen	74
<i>Granaatappelsap</i>	74
<i>Mijn favoriete antioxidanten</i>	74
Ontstekingen voorkomen en afremmen	75
Een ontsteking, wat is dat eigenlijk?	75
Voedingstips om chronische ontstekingen te voorkomen	75
Zoek ingrediënten met omega 3-vetzuren	75
Gebruik de kracht van kurkuma	75
Opnieuw: eet voldoende groenten	75
Eet paranoten als snack voor selenium	76
Vermijd suikers, omega 6-vetzuren en gluten	76
<i>De ontstekingsremmers op mijn boodschappenlijstje</i>	76
Moet je gluten vermijden om beter te lopen?	76
Betere vetten tegen blessures	77
Minder vetten, maar niet te weinig	77
Voedingslabels lezen: let op te veel vet	78
Omega 3-vetzuren in evenwicht met omega 6-vetzuren	78
<i>Mijn favorieten met een hoog omega 3-gehalte</i>	79
Oliën met een laag rookpunt voor warme bereidingen	80
<i>Mijn zes gouden regels voor minder en beter vet</i>	80
Calcium voor sterke botten en tegen stressfracturen	81
Hoeveel calcium hebben we nodig?	81
Verhoogde calciumbehoefte bij sporters	81
<i>Factoren die de botdichtheid beïnvloeden</i>	82
Welke plaats moet je melk geven?	82
Calciumrijke voedingsmiddelen	83
<i>Mijn boodschappenlijstje voor calcium</i>	83

ETEN OM JE LOOPDROOM WAAR TE MAKEN

84

Lange afstanden: hoe houd je je energie op peil?

85

Koolhydraten centraal voor langeafstandslopers

85

Ingrediënten met een hoog gehalte aan koolhydraten

86

Mijn boodschappenlijstje koolhydraatrijke ingrediënten

86

Energemaaltijden en energiesnacks om de koolhydraatreserves aan te vullen

87

Energieschommelingen tijdens het lopen

87

Insuline en glykemie begrijpen

88

Drie types hypoglykemie in de sport

90

Glykemische index en glykemische lading

91

Complexe koolhydraten voor lopers met chronische hypoglykemie

92

Energie opladen voor een lange wedstrijd

92

Checklist sportvoeding voor wedstrijden over lange afstand

93

Carb-loading in de 48 uur voor de wedstrijd

93

Het menuplan tijdens de taperingweek

94

Eten voor en na de wedstrijd

95

Maak een smakelijk carb-loadingmenu

95

Ideeën voor carb-loading

96

Vooraf testen

97

De ochtend van de wedstrijd

97

De bevoorrading plannen voor een wedstrijd

97

De energie uit suikers maximaliseren

98

Suikers combineren voor een betere absorptie

99

Het trio water-koolhydraten-zout

99

Inspanningen van meer dan 5 uur en ultratrails

100

Durf een bevoorradingsplan op te maken

100

Hydratatie tijdens wedstrijden op lange afstand

102

Water reguleert het lichaam

102

Hydratatieprotocol voor wedstrijden op lange afstand

102

Hoeveel drink je tijdens de wedstrijd?

103

Doe de hydratatie-test

103

Wat drink je tijdens de wedstrijd?

104

Tragere lopers drinken te veel

104

Maag-darmklachten en spierkrampen tijdens de wedstrijd

105

Maag-darmklachten

105

Verschillende oorzaken doen de maag rommelen

105

Plan van aanpak tegen maag-darmproblemen op de wedstrijddag

105

Getrainde darmen voor betere sportieve prestaties

106

Hoe train je je darmen?

107

Mijn aanbevelingen voor darmen in topvorm:

108

Spierkrampen: wat helpt?	109
Een neurologisch probleem	109
Magnesium en kalium tegen krampen?	109
Vier pijlers om krampen te bestrijden	110
Doping in je bord: rode biet, cafeïne en chocolade	111
De impact van cafeïne op sportprestaties	111
Bietensap om sneller te lopen	113
Pure chocolade in plaats van bietensap?	113
Dopingmuffins	115
De marathon, een praktijkvoorbeeld: in 9 stappen naar een optimale wedstrijd	116
6 weken voor de marathon: plan je wedstrijdochtend	116
5 weken voor de marathon: plan je taperingweek en -menu	118
4 weken voor de marathon: plan je energie-inname tijdens de marathon	119
3 weken voor de marathon: verzorg je immuunsysteem	121
2 weken voor de marathon: plan je herstel	121
1 week voor de marathon: plan je outfit	122
Marathonweek: tapering en carb-loading	122
Marathondag	122
De dag(en) na de wedstrijd	122

DEEL 2 | SPORTVOEDING OP JE BORD

8

Sportvoedingsadvies	126
Sportvoedingsadvies vertaald naar je bord	127
Energiemaaltijden	128
Energiesnacks	128
Herstelsnacks	130
Herstelmaaltijden	130
Hoeveel porties moet je maken?	131

RECEPTEN

ENERGIEMAALTIDJEN

133

Groentegratin met polentastaafjes	135	Polenta met rucola en ei	145
IJzersterke soep	137	Boekotto met champignons	147
Plantaardige parmentier	139	Romanesco-linzensoep met pasta	149
Pre run pasta met linzensaus	141	Bulgursalade met groenten	151
Bananenbrood als wedstrijdontbijt	143		

ENERGIESNACKS

153

DIY sportdrink	155	Zelfgemaakte energiegel	160
Energieepen	156	Energiesnoepjes met chiazaad	163
Energieeep met abrikozen	156	Trailrunner's brood	165
Energieeep met vijgen	157	Trailbretzels	167
Energieeep met veenbessen	159	Runner's muffins	169
Energieeep met cacao	159	Energieballetjes	171

HERSTELSNACKS

173

Kleurrijke herstelsmoothies	175	Chiapudding-smoothie	177
Mangosmoothie	175	Hummus anti-hypo	179
Chocolade-bananensmoothie	175	Spinaziemuffins	181
Frambozensmoothie	175	Zoet bessenbrood met verse kaas	183
Avocado-bananensmoothie	175		

HERSTEL- EN SPORTIEVE MAALTIDJEN

185

food2run muesli	187	Slaap zacht misosoep	213
Groen krachtontbijt	189	Mijn onmisbare Birchermuesli	215
Quinoasalade voor starters	191	Eiwitrijke groentesoep	217
Linzen-kikkererwtensoepp	193	Flatbreads immunobooster	219
Detox lenterolletjes	195	Salade met kurkumadressing	221
Vitamine D-boost	197	Welverdiende parelgort met padden- stoelen en zalm	223
Sportieve sobanoedels	199	Calciumrijke sardientoast	225
After run picknick	201	Vleesbrood met erwten en feta	227
Mijn supersalade	203	Hamburger met waterkerspesto	229
Palak tofu tegen spierpijn	205	Linzensoep met zoete aardappel	231
Thaise biefstuksalade	207	Pita met asperges en hummus	233
Falafel	209	Ovenschotel met kip	235
Low carb Griekse salade	211		

Bibliografie

236

Dankwoord

240



Gezonder eten, sneller lopen

Je hebt een sportieve droom, hoe groot of klein die ook is. Hiervoor trainen ligt voor de hand, maar je wilt ook voeding maximaal inzetten. Met sportvoeding probeer je vier parallelle, soms zelf tegenstrijdige doelen te bereiken. Eerst en vooral wil je eten voor een goede gezondheid en een atletisch lichaam. Alleen een gezond lichaam kan zware sportieve prestaties aan. Ook gewicht en lichaamssamenstelling spelen hier mee. Daarnaast wil je je voeding inzetten om beter te kunnen trainen, sneller te herstellen en blessures te vermijden. En dat alles natuurlijk om je wedstrijddoel te halen.

De sportvoedingswetenschap is complex, fascinerend en in constante evolutie. Toen ik mij hierin verdiepte, viel mij op dat de vertaalslag naar mijn dagelijkse manier van eten onduidelijk bleef. De vraag wat ik het best eet om sneller te lopen bleef open. Kennis van de menselijke anatomie, wetenschappelijke studies over de impact van voeding op sportprestaties, en zelfs de aanbevelingen die eruit voortvloeien, leiden spijtig genoeg niet tot een lijst van ingrediënten die ideaal zijn om een sportmaaltijd samen te stellen, noch tot een boodschappenlijstje. Daarom heb ik het plan opgevat om zelf de vertaalslag van de sportvoedingswetenschap naar de dagelijkse keuken te maken. Het resultaat is het boek dat voor je ligt, dat in 2 grote delen uiteenvalt: theorie en praktijk.

In het theoretische gedeelte neem ik je mee naar de boeiende wereld van de sportvoeding. Het praktische gedeelte bevat een korte samenvatting van de sportvoedingsaanbevelingen en kant-en-klare recepten, die rekening houden met de brede waaier aan sportvoedingsadviezen.

***Alleen een gezond
lichaam kan zware sportieve
prestaties aan.***

Waarom gebruik ik bepaalde ingrediënten in mijn recepten? Waarom heb ik ze ingedeeld volgens de timing van trainingen en wedstrijden? Welke voedingsstoffen wil ik in de verschillende recepten verwerken en waarom? Waar komen de aanbevelingen van wat je voor of na de training het best eet vandaan? Deze en nog veel meer vragen probeer ik in *food2run* te beantwoorden.

Met eten kun je ongelooflijk veel veranderen en bereiken. Mijn kinderen zijn opgegroeid met de *food2run*-filosofie en nemen die vandaag mee in de keuken van hun studentenwoning – een teken dat *food2run* veel breder is dan enkel sportvoeding voor marathonlopers.

Ik ben benieuwd naar jouw gezondheids- en sportdoelen,

Renata

Mijn principes van sportief eten

1. Elke middag en avond eet ik een grote portie groenten. Soms ook 's ochtends
 2. Fruit is een goeie vriend van de loper: het levert energie, voedingsstoffen en stilt de zin in suiker. Fruit vormt de belangrijkste inhoud van mijn handtas.
 3. Variatie aan natuurlijke, niet-industriële voedingsmiddelen is de magische formule van de sportieve keuken. Het nuttigste voedingsmiddel is dat wat ik nog niet ken.
 4. Peulvruchten en (pseudo-)granen zijn onverslaanbaar in de sportieve keuken. Mijn kasten zitten er bomvol van en dat is niet erg.
 5. Door in hoofdzaak plantaardig te eten voldoe je makkelijker aan de eisen van sportvoeding en verhoog je je energieniveau.
 6. Kijk naar je bord en zoek groen, blauw en rood. Vermijd wit: wit brood, witte pasta, witte suiker, witte rijst.
 7. Geraffineerde suikers zijn enkel nuttig voor langere inspanningen... en dan nog kun je ze vervangen door natuurlijke bronnen. Geraffineerde suikers maken het je moeilijk om je voedingsbalans te bereiken.
 8. De food2run energiesnacks en herstelsnacks zijn samengesteld op basis van dezelfde sportvoedingsadviezen als de kant-en-klare poeders of gels.
 9. Koolhydraten zijn belangrijk, loop er niet van weg. Ik zoek nutriëntenrijke opties en varieer zo veel mogelijk. Sportvoeding is meer dan alleen maar pasta.
 10. Ik geef de voorkeur aan vis boven vlees en ben met beide terughoudend. Eiwittekortingen komen zelden voor bij sporters.
 11. We hebben maar weinig vet nodig. Daarom reduceer ik vetstoffen bij het koken en zoek ik voor koude bereidingen oliën die rijk zijn aan omega 3-vetzuren.
 12. Ik drink water. Veel water. En als ik er genoeg van heb, gebruik ik het om thee te zetten.
 13. Zodra de zon schijnt maak ik er gebruik van om mijn armen en benen eraan bloot te stellen. Een theepauze buiten of eventjes een toertje lopen helpt om je vitamine D-niveau op te krikken.
 14. Perfectie bestaat niet en ik streef het ook niet na. Maar ik weet waar ik naartoe wil. Om me te informeren gebruik ik wetenschappelijke bronnen waarin de kracht van natuurlijke voeding altijd opnieuw bevestigd wordt.
-