

COCO BROCADES – SPORTDIËTIST

FOOD = FUEL

HET KOOKBOEK
VOOR ELKE SPORTER



RECEPTEN VOOR BETERE SPORTPRESTATIES EN SNELLER HERSTEL



VOORWOORD

Sporten is al jarenlang een van mijn grootste passies. Toch heb ik voeding lange tijd vooral gezien als iets waar ik voorzichtig mee moest zijn. Ik dacht dat gezonder eten altijd beter was en dat minder eten vaak de juiste keuze was. Achteraf weet ik dat ik mijn lichaam daarmee juist tekortdeed.

Hoe meer ik me verdiepte in voeding, hoe meer ik ontdekte dat het precies andersom werkt. Als je lichaam krijgt wat het nodig heeft, kun je beter presteren, sneller herstellen en voel je je energieke. Niet alleen tijdens het sporten, maar ook in het dagelijks leven. Die verandering heeft mijn kijk op voeding compleet veranderd.

Later, tijdens mijn werk als sportdiëtist, zag ik dat veel mensen tegen dezelfde vragen aanlopen. Er zijn genoeg boeken met recepten en genoeg boeken die de theorie uitlegden, maar ik miste een boek dat die twee met elkaar combineerde. Een praktisch kookboek dat niet alleen uitlegt waarom voeding belangrijk is voor sport en herstel, maar je ook laat zien hoe je dat eenvoudig toepast. Met toegankelijke recepten die passen in een druk leven én bijdragen aan je prestaties.

In dit boek neem ik je stap voor stap mee in de basis van sportvoeding. Je leert hoe voeding je lichaam ondersteunt, wat je nodig hebt vóór en na een training en hoe je slimme keuzes maakt zonder dat eten ingewikkeld hoeft te worden. Daarnaast vind je (meer dan) 50 recepten die laten zien dat voedzaam, lekker en praktisch heel goed samengaan.

Ik hoop dat je na het lezen van dit boek voeding niet langer ziet als iets waar je bang voor hoeft te zijn of controle over moet houden, maar als brandstof. Iets dat je helpt om sterker te worden, beter te herstellen en met meer energie door het leven te gaan. Veel leesplezier!

**Liefs,
Coco**

**DAT IS DE REDEN
WAAROM IK *FOOD = FUEL*
HEB GESCHREVEN**

OVER MIJ

Hi! Ik ben Coco Luna Brocades Zaalberg, 27 jaar en sportdiëtist. Als je mij niet in de keuken vindt, is de kans groot dat ik in de sportschool sta, een wandeling maak met vriendinnen of gezellig uit eten ben. Bewegen en lekker eten zijn altijd een belangrijk onderdeel van mijn leven geweest.

FITTER VOL VERTROUWEN

Mijn interesse in voeding begon al op jonge leeftijd. Ik wilde gewoon heel graag weten: wat is nou écht gezond?. Die nieuwsgierigheid groeide uit tot een studie Voeding & Dietetiek en uiteindelijk tot mijn werk als sportdiëtist. Inmiddels begeleid ik al meer dan vijf jaar mensen die fitter willen worden, sterker willen presteren en weer met vertrouwen naar voeding willen kijken.

VOEDZAAM

Mijn favoriete maaltijd? Zonder twijfel een goed gevulde pasta of een mooi stuk vlees met lekkere bijgerechten. Ik geloof namelijk dat gezond eten niet draait om perfectie of beperkingen, maar om genieten van voedzame maaltijden die je energie geven én waar je echt naar uitkijkt.

FOOD = FUEL

Met dit boek wil ik je laten zien dat sportvoeding helemaal niet ingewikkeld hoeft te zijn. Geen strenge regels of onhaalbare schema's, maar duidelijke uitleg en praktische recepten die je helpen om voeding voor je te laten werken. Ik hoop dat dit boek je inspireert om met meer plezier te koken, meer vertrouwen te krijgen in je voedingskeuzes en te ervaren hoeveel verschil goede voeding kan maken.



INHOUD

HOOFDSTUK ❶ 8

Gezonde voeding als fundament

HOOFDSTUK ❷ 42

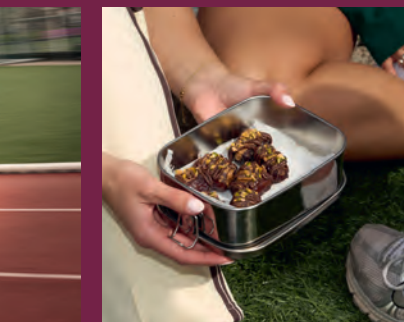
Eten rondom sport
(de praktische extra laag)

HOOFDSTUK ❸ 72

Herstel, slaap en levensstijl

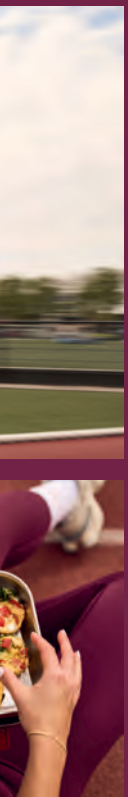
HOOFDSTUK ❹ 90

Van plan naar praktijk



HOOFDSTUK 5 102

Recepten



GEZONDE VOEDING ALS FUNDAMENT

HOOFDSTUK 1

Wanneer je tien mensen vraagt wat gezond eten is, krijg je vaak tien verschillende antwoorden. Voor de een betekent het geen suiker meer, voor de ander een eetpatroon met vooral salades, en weer iemand anders zweert bij zoveel mogelijk eiwitten 'want ik hoorde dat dat goed is als je sport'. Maar gezond eten is vaak verrassend eenvoudig. Niet omdat er strenge regels zijn, maar juist omdat er ruimte is voor flexibiliteit.

ALS JE HET SIMPEL BEKIJKT, KUN JE HET ZO ONTHOUDEN:

Koolhydraten geven energie voor nu,
eiwitten helpen bij herstel en opbouw,
vetten zorgen voor langzame energie,
hormoonbalans en algehele gezondheid.

Je lichaam werkt het beste wanneer deze drie
in evenwicht zijn. Dit zorgt voor voedzame
maaltijden en balans in je lichaam.



KWARKPANNEN- KOEKJES MET KANEEL EN ROOD FRUIT

ONTBIJT

 **2 personen**

 **bereidingstijd: 15 minuten**

sportdag, eiwitrijk, vullend

200 g magere kwark
2 eieren
60 g havermoutmeel
(of fijne havermout)
1 tl kaneel
1 tl bakpoeder
1 el olijfolie
200 g rood fruit
(vers of diepvries)

Doe de kwark, eieren, het havermoutmeel, de kaneel en het bakpoeder in een kom en meng tot een glad beslag. Laat het beslag eventueel 5 minuten staan zodat het iets steviger wordt.

Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en vet deze licht in met de olijfolie.

Schep kleine hoopjes beslag in de pan en bak de pannenkoekjes 2-3 minuten per kant, tot ze goudbruin en gaar zijn.

Serveer de pannenkoekjes met het rode fruit erbovenop. Gebruik je diepvriesfruit, laat dit dan eerst ontdooien of verwarm het kort.

Serveersuggestie: besprenkel de pannenkoekjes met een beetje honing.

SPORTVOEDINGTIP

Deze pannenkoekjes zijn eiwitrijk en bevatten voldoende koolhydraten om te ondersteunen op sportdagen. Ze zijn geschikt als ontbijt voor een training of als vullende start van de dag.

VOEDINGSWAARDEN (PER PORTIE)

KOOLHYDRATEN: ± 45 G, EIWIT: ± 25 G, VET: ± 12 G
VEZELS: ± 7 G, ENERGIE: ± 400 KCAL

LUNCH



VOLKORENPASTA-SALADE MET KIP-GEHAKT EN PESTO

LUNCH

 2 personen

 bereidingstijd: 10 minuten
(+ kooktijd pasta)

sportdag, herstel, mealprep

150 g volkorenpasta
1 el olijfolie
200 g kipgehakt
1 teentje knoflook,
fijngesneden
1 tl Italiaanse kruiden
200 g cherrytomaten, gehalveerd
50 g rucola
2 el groene pesto
20 g Parmezaanse kaas, geraspt
zout en zwarte peper

Kook de volkorenpasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en laat iets afkoelen.

Verhit ondertussen de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het kipgehakt in 5-6 minuten rul en gaar. Voeg de knoflook, Italiaanse kruiden en wat zout en peper toe en bak kort mee.

Meng de afgekoelde pasta met het kipgehakt, de cherrytomaten, rucola en pesto.

Verdeel de pastasalade over twee borden en bestrooi met de Parmezaanse kaas. Of doe in twee meeneembakjes en zet in de koelkast om mee te nemen naar werk.

SPORTVOEDINGTIP

Deze pastasalade is geschikt voor sportdagen en herstelmomenten. Door de combinatie van koolhydraten, eiwitten en extra groente is dit een voedzame lunch die goed vult zonder zwaar te zijn. Ook koud erg lekker en daardoor ideaal om mee te nemen.

VOEDINGSWAARDE, PER PORTIE

KOOLHYDRATEN: ± 55-58 G, EIWIT: ± 34-36 G, VET: ± 23-27 G,
VEZELS: ± 7-8 G, ENERGIE: ± 590-630 KCAL

PULLED CHICKEN PITA'S MET KOOLSALADE EN AVOCADO



Breng ruim water aan de kook in een steelpan en kook hier de kip in gaar, in ongeveer 12-15 min (afhankelijk van de dikte). Haal de kip uit de pan en trek met twee vorken uit elkaar.

Meng in een kommetje de tomatenpuree, ketjap, honing, sriracha, het paprika-poeder, knoflookpoeder en wat zout en peper. Meng dit met het water in een steelpan. Leg de kip in de saus, voeg de teentjes knoflook toe en laat enkele minuten zachtjes pruttelen tot alles goed bedekt is.

Meng ondertussen voor de koolsalade de koolslamix met de kwark, mayonaise, het citroensap, de cajunkruiden en bosui. Meng tot een romige salade en zet tot gebruik in de koelkast.

Prak voor de crème de avocado fijn en meng met de cottage cheese, het citroensap en wat zout en peper tot een gladde saus.

Verwarm de pita's volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd ze open en beleg met pulled chicken, koolsalade en een lepel cottage cheese-avocadocrème.



SPORTVOEDINGTIP

Deze pita's combineren koolhydraten, eiwitten en vetten in een goede balans en zijn geschikt als avondmaaltijd op een sportdag. Eet je dit dichterbij een training, kies dan voor kipfilet in plaats van kipdij en gebruik iets minder saus voor een snellere vertering.

VOEDINGSWAARDEN (PER PORTIE, INDICATIEF)

KOOLHYDRATEN: ± 55-60 G, EIWIT: ± 38-42 G, VET: ± 18-20 G,
VEZELS: ± 7-9 G, ENERGIE: ± 560-600 KCAL

DINER

 4 personen

 bereidingstijd: 30 minuten

sportdag, eiwitrijk, comfortfood, gebalanceerd

Pulled chicken

500 g kipdijfilet of kipfilet
1 el tomatenpuree
2 el ketjap manis
1 el honing
1 el sriracha
1 tl paprikapoeder
1 tl knoflookpoeder
100 ml water
2 teentjes knoflook, fijngehakt
zout en zwarte peper

Koolsalade

300 g koolslamix
150 g magere kwark
2 el mayonaise
sap van ½ citroen
1 tl cajunkruiden
2 bosuien, fijngesneden

Cottage cheese- avocadocrème

1 rijpe avocado
150 g cottage cheese
sap van ½ citroen
zout en zwarte peper

Verder

4 volkorenpita's

RECEPTREGISTER

- Bagel met cottage cheese en fruitspread 145
- Bananenbrood met Upfront oats 187
- Bloemkool-aardappelcurry met ei en yoghurt 162
- Carrot cake (sportproof) 183
- Chiapudding met peer, kaneel en rozijnen 108
- Chili con carne 167
- Cottage cheese bowl met gekookt ei, groente en volkorencrackers 115
- Couscous met gegrilde groente, kip en citroenolijven 164
- Couscoussalade met gebakken groente en halloumi 138
- Creamy chicken pasta met chorizo, spinazie en cherrytomaatjes 148
- Eimuffins met groente en witte kaas 186
- Gevulde dadels 185
- Havermout met banaan, pindakaas en cacao 107
- Havermout met gebakken appel, kaneel en chocolade 104
- Herstelshake met kwark, banaan en cacao 182
- Hot honey cottage cheese bowl met zoete aardappel en gehakt 172
- Kikkererwten-groenteschotel met mager rundergehakt 158
- Kwark met fruit, honing en zelfgemaakte granola 116
- Kwarkpannenkoekjes met kaneel en rood fruit 123
- Lasagnesoepp met mager rundergehakt en romige cottage cheese-topping 150
- Ontbijtmugcake met banaan en cacao 120
- Ontbijtwrap met ei, avocado en spinazie 124
- Penne met kipgehakt & romige cottage cheese-basilicum-saus 168
- Pistachetiramisu met chocolade-swirl 188
- Pre-workout koekjes met Upfront oats 184
- Proteïnerijke kippensoep met groente en vermicelli 141
- Pulled chicken pita's met koolsalade en avocado cottage cheese crème 152
- Rijst- of maiswafels met cottage cheese en chia-frambozenjam 185
- Scrambled eggs met volkorentoast en avocado 112
- Shakshuka 175
- Shrimp taco's met mangosalsa 161
- Snelle pre-workoutshake met fruit en havermout 182
- Snelle rijstbowl met kip en lichte sojasaus 176
- Sport-tortilla met aardappel, spinazie en feta 111
- Traybake met kipdijfilet, (zoete) aardappel en geroosterde groenten 170
- Upfront oats met banaan en Griekse yoghurt 119
- Vegetarische linzendahl met spinazie 179
- Visstoof met burratine 155
- Volkorenpastasalade met kipgehakt en pesto 137
- Volkorensandwich met eiersalade en bieslook 133
- Volkorentosti of sandwich met mozzarella, cottage cheese en groente 132
- Volkorenwrap met kip, hummus en gebakken groenten 128
- Volkorenwrap met tonijn, yoghurtmayo en rauwkost 130
- Witte rijst met kip in lichte woksau 142
- Wraps met kip en frisse avocado-tomatensalsa 156
- Zelfgemaakte granola (basisrecept) 117
- Zelfgemaakte hummus (basisrecept) 129
- Zoete-aardappelsalade met kikkererwten en yoghurtdressing 134
- Zuurdesembrood met cottage cheese-avocadospread 132

Sportvoeding klinkt al snel ingewikkeld. Moet je koolhydraten eten voor je training? Hoeveel eiwitten heb je nou echt nodig? En hoe zorg je dat je genoeg energie hebt, zonder dat eten een strak schema wordt?

In **FOOD = FUEL** laat sportdiëtist Coco Brocades zien hoe je met slimme, haalbare keuzes meer uit je training haalt. Of je nu recreatief sport, gericht traint voor een doel of alles daartussenin: je leert wat je lichaam nodig heeft om sterker te worden, goed te herstellen en je energiekeer te voelen. Van de juiste maaltijd vóór je training tot omgaan met trek, herstel en rustdagen: Coco vertaalt de wetenschap achter sportvoeding naar nuchtere adviezen, praktische tips en toegankelijke recepten. Zo wordt gezond eten geen extra opgave, maar een krachtig hulpmiddel om je doelen te ondersteunen.

Coco Brocades is sportdiëtist en werkt(e) onder andere voor Nike en Upfront. Via Instagram en TikTok inspireert ze dagelijks een grote community met realistische tips over sport, eten, energie en herstel.



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 440
Kosmos Uitgevers
Utrecht/Antwerpen