





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	52
02- De belangrijkste voedingsstoffen	12	Salade van rode biet met quinoa	54
Koolhydraten	14	Bruine rijst met feta en artisjok	56
Vetten	16	Salade met spruitjes, witlof en brie	58
Eiwitten	16	DINER	
Vocht	17	Kabeljauwhaasje met frisse couscous	60
Vitaminen en mineralen	18	Vegetarische chili con carne	62
Alcohol	19	Volkoren pasta met kalkoen en groene groenten	64
		Paprika gevuld met aardappeltjes	66
		Aardappelcouscous met groenten en seitan	68
03- Voeding en sport: een verhaal apart	20	Een rustige trainingsdag	70
Vocht en energie tijdens de inspanning	22	ONTBIJT	
Koolhydraatstapeling	27	Boekweitpannenkoeken met rabarber en aardbei	74
Nuchter trainen	27	Havermout met gedroogde vruchten en ahornsiroop	76
Vetpercentage en gewichtsverlies	28	Volkorentoast met banaan, pinda's en chocolade	78
Spieropbouw en gewenste gewichtstoename	29	TUSSENDOOR	
Spierkrampen	29	Havermoutkoekjes met banaan en hazelnoot	80
Glutenvrije sportvoeding	30	Mueslirepen	82
Vegetarische sportvoeding	30	LUNCH	
Jonge sporters	34	Tagliatelle met gegrilde paprika's, ansjovis en rucola	84
Tanderosie door sportdranken	32	Kip met aardappel en aardpeer uit de oven	86
04- Wat eet je op de verschillende trainingsdagen?	34	Noedelsalade met shiitakes en groene asperges	88
Een rustdag	38	Rijstsalade met groene groenten, garnalen en gekookt ei	90
ONTBIJT		DINER	
Ontbijtshake met blauwe bessen	42	Gewokte groenten met kip en oestersaus	92
Wentelteeftjes met appels en kaneel	44	Indonesische bouillon met visballetjes	94
Yoghurt met mango, granaatappel, chili, gember en havervlokken	46	Papillot met kabeljauw, tijm en kerstomaten	96
TUSSENDOOR		Salade van tandoorikip en mango	98
Pindasoep	48	Salade van groene groenten met roodbaars en granaatappel	100
Smoothie met kokos en waterkers	50		

Een intensieve trainingsdag 102

ONTBIJT

Zelfgemaakte granola	106
Roggetoast met geitenkaas	108
Bananenpannenkoekjes met havermout	110

TUSSENDOOR

Smoothie met banaan en hazelnoten	112
Rijstpap met bruine rijst en kokos	114

LUNCH

Vietnamese rijstsoep	116
Pasta met tomaat en kappertjes	118
Tagliatelle met walnoten en limoen	120
Soep met kokos en rode linzen	122

DINER

Kipburger met chutney van ui en passievrucht	124
Zoete aardappel met venkel, koffie en kip	126
Mungbonen met geroosterde paprika en feta	128
Pizza met kip en parmezaan	130
Salade van aardappel, gegrilde inktvis en parmaham	132

Een dag met krachttraining 134

ONTBIJT

Omelet met fetakaas	138
Yoghurt met speltvlokken, appel en peer	140
Eiermuffins	142

TUSSENDOOR

Kaastaartje met pistachenoten	144
Eiwitrepen	146

LUNCH

Salade met gerookte kip en vijgen	148
Quiche met broccoli en kipfilet	150
Sandwich met gegrilde kalkoen en tzatziki	152
Kabeljauwsalade met augurk en kappertjes	154

DINER

Tagliata van rund met geroosterde aardappelen	156
Pasta met pijlinktvis en lamsoor	158
Paling met sake en soja	160
Visstoverij	162
Parelhoen met limoen	164

Een wedstrijddag 166

ONTBIJT

Toast met zelfgemaakte jam van rabarber, kiwi en blauwe bessen	172
Banaan uit de oven	174
Pannenkoeken met ahornsiroop	176

TUSSENDOOR

Bananenbrood	178
Bananenpannenkoek	180

LUNCH

Gebakken rijst met gember en scampi's	182
Spaghetti met rode saus	184
Tagliatelle met rucola, kappertjes en ansjovis	186
Risotto met groene asperges	188

DINER

Maissoep	190
Kip met soja en saffraanrijst	192
Kabeljauw met miso en sobanoedels	194
Thaise visburger	196
Kalfslapjes met italiaanse broodsla	198

Voeding tijdens en na de inspanning 200

TIJDENS DE INSPANNING

Broodpudding met banaan	204
Rijsttaartjes	206
Wortelcake	208
Appelmoescake met rozijnen en gedroogde cranberries	210
Cake met krieke en amandelen	212

NA DE INSPANNING

Wortel-en-sinaasappelshake	214
Shake met banaan en pinda	215
Eiwitshake met spelt en appel	216
Wrap met bonen	218
Tonijn uit het vuistje	220

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 VOEDINGSTOFFEN 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 trainingsdagen, 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?

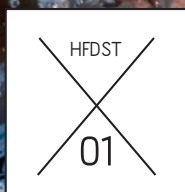
We zorgden voor flink wat variatie in de recepten zodat alle voedingsstoffen aan bod komen. Op die manier verbetert je uithoudingsvermogen, versnelt het herstel en verandert je lichaams-samenstelling zodat je je veel beter voelt en je ook beter zult presteren.

Het spreekt voor zich dat de hoeveelheden voor een man en een vrouw verschillen volgens het lichaamsgewicht en de lichaamssamenstelling – 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 ;-)

01



DAGELIJKS ENERGIE- VERBRUIK

01

Dagelijks energieverbruik

DE ENERGIE DIE JE TIJDENS HET SPORTEN VERBRANDT, WORDT UITGEDRUKT IN KILOCALORIEËN (KCAL). DIE KCAL HEB JE NATUURLIJK NIET ALLEEN NODIG OM TE SPORTEN, MAAR OOK VOOR JE DAGELIJKSE ACTIVITEITEN.

10

Je lichaam heeft ook energie nodig in rust. Dat heet het basaal metabolisme. Als je 24 uur wakker op een bed zou liggen, beweeg je niet, maar moet je hart blijven pompen, moeten je hersenen blijven werken, moet je blijven ademen enzovoort. Geloof het of niet, maar deze hoeveelheid energie bedraagt al snel 1200 tot meer dan 2000 kcal, afhankelijk van je spiermassa. Hoe meer spiermassa je hebt, hoe meer energie je in rust verbrandt. Reken ongeveer 30 kcal per kilogram magere massa (zie verder) voor je basaal metabolisme. Daarbij tel je nog de energie die nodig is voor je werk, je sport en de rest van je activiteiten. Op een 'rustdag' moet je daarom ook eten, zij het wat minder en in andere verhoudingen dan tijdens trainings- of wedstrijddagen.

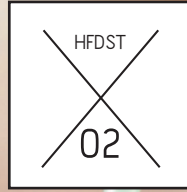
Als je het principe van het basaal metabolisme begrijpt, zie je meteen waarom crashdiëten voor sporters (en niet-sporters) geen goed idee zijn. Je neemt minder energie in dan je nodig hebt in rust en combineert dat met werk en sport. Als reactie zal je lichaam heel zuinig omspringen met die energie. Dat is een instinctieve reactie die maakt dat ons lichaam in tijden van oorlog of in extreme situaties langer kan doorgaan zonder eten dan zonder drinken. Je lichaam slaat alle energie op als vetmassa om te overleven. Omdat je tijdens een crashdieet heel weinig eet, valt je



metabolisme als het ware stil en breek je spiermassa af om energie vrij te maken. Zodra je weer eet als daarvoor, zal je lichaam als tegenreactie vetmassa opslaan. Op dat moment treedt het fameuze jojo-effect in werking. Wanneer je dit principe combineert met sporten, zul je merken dat je over onvoldoende energie beschikt en dat je niet herstelt van de afgewerkte trainingen. Komt dit je bekend voor? Verder in dit boek vertellen we hoe je gewichtsverlies wel verantwoord aanpakt.

A close-up photograph of a glass filled with a vibrant green juice, likely cucumber-based. The glass is partially visible on the left. To its right, on a light-colored wooden cutting board, are several fresh cucumber slices and a whole cucumber. A single green basil leaf is also visible on the right side of the board. The background is a plain, light surface.

02



DE BELANG- RIJKSTE VOEDINGS- STOFFEN

VETTEN

ONS LICHAAM IS IN STAAT OM GROTE HOEVEELHEDEN VET OP TE SLAAN. VET LEVERT ONGEVEER TWEE KEER ZOVEEL ENERGIE (9 KCAL) ALS KOOLHYDRATEN. MAAR IS NIET ONMIDDELIJK BESCHIKBAAR ALS ENERGIEBRON BIJ HET SPORTEN.



Vet wordt traag verbrand en kan daarom in lichaamsvet worden omgezet. Bij sommige sporten kan een extra vetreserve een voordeel zijn. Denk maar aan rugby, waar het de organen kan beschermen, of aan zwemmen over lange afstand, waar het als extra warmte-isolatie dient. Bij de meeste sporten echter, is een laag vetpercentage gunstiger.

Vet levert essentiële vetzuren en bepaalde vitaminen. Daarom worden in alle recepten ook wat gezonde vetten gebruikt. Onverzadigde, plantaardige, gezonde vetten zoals olie, noten en vette vis worden hier en daar in de recepten verwerkt. Vooral op rustdagen zijn deze voedingsmiddelen voordelig. Op intensieve trainingsdagen, en zeker op wedstrijddagen, beperk je ze wegens hun trage vertering. Verzadigde, dierlijke, ongezonde vetten zoals gefrituurde voeding, roomsaus, chocolade, gebak of boter, kunnen af en toe, maar over het algemeen vermijd je ze beter.

EIWITTEN

EIWITTEN ZIJN OPGEBOUWD UIT AMINOZUREN. HET ZIJN BOUWSTOFFEN DIE BELANGRIJK ZIJN VOOR DE SPIEREN. ZE BESCHERMEN, BEHOUDEN, VERSTERKEN EN HERSTELLEN HET SPIERWEEFSEL.

Tijdens de inspanning gebruikt het lichaam geen eiwitten als brandstof (tenzij je spieraftrek in de hand werkt door een dieet te volgen dat laag is in koolhydraten), maar nadien zullen eiwitten wel het spierherstel bevorderen. Word je vaak een ammoniakgeur gewaar tijdens het sporten? Dat kan erop wijzen dat je lichaam spiermassa afbreekt.

Onze dagelijkse voeding bevat over het algemeen al veel eiwitten. Een eiwittekort is eerder uitzonderlijk. Je hebt in bepaalde omstandigheden (krachttraining, herstel) meer baat bij dierlijke dan bij plantaardige eiwitten. Dat komt omdat plantaardige eiwitten vaak moeilijker verteerbaar en minder compleet zijn dan dierlijke eiwitten.

Eiwitten vind je vooral terug in zuivelproducten, vlees, vis, eieren, kaas, peulvruchten, vleesvervangers enzovoort.



VOCHT

TIJDENS EEN INSPANNING VERLIES JE VOCHT DOOR TE ZWETEN EN DOOR JE ADEMHALING. ONDERZOEKEN TONEN STEEDS WEER AAN HOE BELANGRIJK VOCHTINNAME IS TIJDENS EEN SPORTPRESTATIE.

Natuurlijk is er een verschil in prestatiebepalende factor. Een triatleet zal tijdens de Ironman meer vocht verliezen dan een sprinter die 200 meter loopt, maar de sprinter zal tijdens zijn warming-up en coolingdown ook vocht nodig hebben.

De kleur van je urine is een goede maatstaf om te controleren of je voldoende vocht binnenkrijgt. Hij moet bleek en bijna doorschijnend zijn. Bij het opstaan 's ochtends is je urine donker gekleurd omdat je 's nachts weinig of niets gedronken hebt. In de loop van de dag moet je hem weer lichter zien kleuren door voldoende water, koffie, thee of soep te drinken.

Je mag koffie inderdaad meerekenen bij je dagelijkse vochtinname. Misschien moet je sneller plassen na het drinken van koffie, maar de hoeveelheid zal niet groter zijn dan wanneer je water

DINER

SALADE VAN TANDOORIKIP EN MANGO

BEREIDINGSTIJD: 35 MINUTEN

VOOR 1 PERSOON

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

670 KCAL

65 G KH

47 G E

27 G V

16

Ingrediënten:

2 el magere yoghurt

1 tl tandoorikruiden

een snuifje zout

120 g kipfilet

3 sneetjes bruinbrood

gemengde sla

1/4 komkommer

1/2 rode ui

1/2 mango

2 tl olijfolie

100 g kerstomaten

het sap van 1 limoen

**1 lente-uitje of enkele spriet-
jes bieslook**

een handvol verse koriander

Bereiding:

Meng de yoghurt met de tandoorikruiden en een snufje zout.

Snijd de kipfilet in reepjes en giet er de yoghurt over. Laat enkele uren marineren in de koelkast.

Snijd de korst van het brood en snijd het kruim in blokjes. Bak ze krokant in een pan met antiaanbaklaag of rooster ze goudbruin in de oven.

Maak de sla schoon en scheur hem in stukken. Snijd de komkommer in plakjes. Snipper de ui en snijd de mango en kerstomaatjes in blokjes. Meng alles met 1 theelepel olijfolie.

Haal de kip uit de koelkast en bak goudbruin en gaar in een pan met antiaanbaklaag in 1 theelepel olijfolie.

Verdeel de kip over de salade. Werk af met limoensap, gesnipperde lente-ui, croutons en koriander.



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.



TIJDENS DE INSPANNING

RIJSTTAARTJES

BEREIDINGSTIJD: 1 UUR

VOOR 4 TAARTJES

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE (= 1/2 TAARTJE):

220 KCAL

35 G KH

3 G E

7 G V

Ingrediënten:

60 g dessertrijst

50 cl rijstmelk

25 g vanillepuddingpoeder

60 g suiker

1 ei

1 vel kruimeldeeg (kant-en-klaar)

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 175 °C.

Kook de rijst in 40 cl rijstmelk gaar. Roer regelmatig zodat de rijst niet aan de bodem kleeft.

Meng het puddingpoeder met de resterende melk. Doe dit aan het einde van de kooktijd bij de rijst en laat indikken. Roer er de suiker door. Laat een beetje afkoelen.

Splits het ei en klop het eiwit stijf. Roer de eidooier door de rijst en spatel er dan het eiwit door.

Bekleed vier bakvormpjes met bakpapier of bestuif ze met bloem. Snijd het deeg in de juiste grootte en bekleed hiermee de vormpjes. Druk goed aan. Doe er het rijstmengsel in. Bak 25 minuten in het midden van de oven. Haal de taartjes uit de vormpjes en laat ze afkoelen op een rooster.

WIST JE DAT deze rijsttaartjes een heel andere samenstelling hebben dan de taartjes die je bij de bakker koopt? Rijstmelk is rijk aan koolhydraten maar arm aan vet en eiwitten. Deze taartjes zijn dus licht verteerbaar.

De taartjes bij de bakker worden met volle melk en room bereid. Je maag heeft veel meer tijd nodig om ze te verteren en de energie beschikbaar te maken. Tijdens een training werkt je vertering trager, dus zorg je het best voor licht verteerbare en energierijke voeding.



Stephanie is diëtiste en voedingsdeskundige met een hart voor sportvoeding. Al 20 jaar brengt ze haar liefde voor voeding en sport samen, altijd zoekend naar de perfecte balans tussen wetenschap, praktijk en wat écht werkt voor sporters. Haar aanpak is evidence-based en vooral heel praktisch bedoeld om zowel topsporters als recreanten sterker en gezonder te maken.

Ze schreef meerdere sportkookboeken en ontwikkelde haar eigen performance-granola *Sport Crunch*, een smakelijke manier om wetenschap en dagelijkse keukenplezier te laten samenkomen.

Doorheen haar carrière mocht Stephanie samenwerken met heel uiteenlopende sporters en teams, van Olympische kampioenen Greg Van Avermaet en Nafi Thiam tot Team Belgium (BOIC), RSC Anderlecht en de mannen- en vrouwenteams van Lidl-Trek in de WorldTour. Een voorrecht dat haar elke dag opnieuw motiveert.



www.stephaniescheirlynck.com



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

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, 2026

D/2026/45/114 - NUR 440-488

ISBN:978-90-599-6281-1

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. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.



Het sportkookboek 2



Het sportkookboek voor
hardlopers



Het sportkookboek voor
wielrenners



Het sportkookboek voor
krachttraining