

RE- CEP- TEN

E BOOK

SPORT

RECEPTEN

POWERED BY



DELTA
CYCLING

DUURSPORT
SPORTVOEDING

WELK VOEDINGSPATROON PAST HET BESTE BIJ JOUW SPORTIEVE AMBITIES? **RECEPTEN**

Tijdens het beoefenen van de sport zoals wielrennen, mountainbiken, triatlon of hardlopen heeft de basis van gezonde en gevarieerde (dagelijkse) voeding een grote invloed op de prestatie. Om je bij te staan met nieuwe ideeën, tips & tricks heeft Gijs Meijer, profrenner bij Delta Cycling en student Voeding en Diëtetiek, een mooi selectie sportrecepten voor je samengesteld. Deze recepten kunnen voor jou als leidraad in de dagelijkse keuzes werken en je ondersteunen in het optimaliseren van de sportprestatie.

INHOUD RECEPTEN EBOOK

Sinaasappel havermoutpap	p.3
Amerikaanse banaan havermoutpancakes	p.4
Volkorensandwich met groenten	p.6
Kip-groente wrap	p.7
Volkoren brood met boerenomelet	p.9
Griekse yoghurt appel / kaneel	p.10
Noedels kip-broccoli	p.11
Pasta rode pesto	p.12
Pasta kip-pesto	p.13
Pannenkoeken	p.14

WAT VOOR INVLOED KAN VOEDING HEBBEN OP EEN SPORTPRESTATIE?

Ik ben Gijs Meijer, wielrenner voor het continentale wielerteam Delta Cycling Rotterdam en student Voeding en Diëtetiek aan de Hogeschool van Amsterdam. Zo'n vijf jaar geleden ben ik begonnen met wielrennen. Ik weet nog heel goed hoe ik mijn eerste wedstrijd van 80 kilometer ging rijden op een banaan en een krentenbol. Ik was vroeg opgestaan om naar Groningen te reizen voor de wielervedstrijd. Na 30 kilometer lag ik uit de wedstrijd en kon ik weer naar huis gaan, niet wetende dat je natuurlijk nooit een wedstrijd goed kan rijden op die hoeveelheid brandstof.

SPORT & VOEDING INFORMATIE

Twee jaar geleden begon ik mijzelf het volgende af te vragen: "op welk tijdstip voor mijn inspanning moet ik mijn laatste grote maaltijd eten?" Hoeveel moet dat zijn en wat is het beste om te eten? Deze vragen hielden mij zo bezig dat ik er meer van wilde weten. Zo ben ik de studie Voeding en Diëtetiek gestart. Ondertussen ben ik erachter gekomen hoe belangrijk een goed voedingspatroon is als invloed op de sportprestatie. Het eten van de juiste producten op het juiste moment kan je fysiek naar een hoger niveau tillen. Te laat eten van een grote maaltijd kan negatieve invloed hebben op de inspanning. Je zult dan last ondervinden van het eten, aangezien het verteringsstelsel bloed nodig heeft voor het verteren. Het bloed dat je op het moment van de inspanning juist nodig hebt om zuurstof te vervoeren naar de spieren.

Het kan ook zijn dat je te vroeg eet. Hierdoor is de kans groot dat je vlak voor de inspanning een hongergevoel krijgt. Een inspanning met een hongergevoel is het laatste wat je wilt. Aangezien het hormoon glucagon ervoor zal zorgen dat de koolhydraten die je in aanloop naar de inspanning hebt 'opgestapeld' worden aangesproken. Deze koolhydraten zal je dan op een later moment tijdens de inspanning missen.

Om even in te gaan op de hiervoor benoemde vragen. Ik kan mij goed voorstellen dat je op dit moment een duursport beoefent zoals: wielrennen, mountainbiken, triatlon of hardlopen en niet precies weet wat voor voedingspatroon bij je past en of het ook goed is voor je. Samen met Duursport.nl en Delta Cycling Rotterdam hebben we dit E-book opgezet waarin verschillende thema's omtrent voeding en duursport aan bod komen.

Get fueled & Go fast!

Gijs Meijer

**GO
FOR IT!**

Voordat je een goede wedstrijd kunt rijden, moet je trainingen goed afwerken. Wil je het optimale uit de trainingen halen? Dan is het belangrijk om voor de training de juiste voedingsstoffen binnen te krijgen. In de recepten die ik met jullie wil delen, zal ik een volgorde aanhouden van recepten; recepten voor het trainen, recepten na het trainen en tot slot de recepten voor en na een wedstrijd. De hoeveelheden in de recepten zijn aangehouden naar de hoeveelheid die ik eet. Ik ben 188cm, weeg 78 kilogram en heb een basaalmetabolisme rond de 2500 calorieën. Mocht het zo zijn dat je hier ver van afwijkt, is het handig om de hoeveelheid van alle ingrediënten iets te verlagen of te verhogen.

SINAASAPPEL HAVERMOUTPAP

Een van mijn favoriete ontbijten voor mijn trainingen is de sinaasappel havermoutpap. Dit ontbijt is lekker, makkelijk en snel te bereiden. Daarnaast is het goede bron van energie en geeft het een verzadigd gevoel. Het is belangrijk om tijdens het ontbijt een goede bodem te leggen voor de rest van de dag, ook let ik er altijd op dat ik van de macronutriënten (koolhydraten, eiwitten en vetten) genoeg binnen krijg.

Ingrediënten:

- 250ml halvolle melk
- 1 sinaasappel
- 85g havermout
- 25g rozijnen
- 1tl kaneelpoeder
- 12g 70% pure chocolade

Bereidingswijze:

- Weeg alle ingrediënten af en zet de melk in het steelpannetje op middelhoog vuur aan.
- Voeg de havermout met de kaneel bij de melk en roer deze goed door.
- Snijd ondertussen de chocolade en sinaasappel in kleine stukjes en blijf de havermout goed doorroeren.
- Als de havermout een pap begint te worden, voeg je de rozijnen toe en roer je deze er nog even kort doorheen.
- Haal het pannetje van het vuur en giet de havermoutpap in het bord/de soepkom.
- Leg de sinaasappel en chocolade stukjes er op en meng deze er door heen.

Het tweede recept wat ik graag met jullie wil delen is de banaan havermoutpannenkoeken. Op trainingskamp, in Spanje afgelopen winter, kregen wij van een onze verzorgers dit recept als ontbijt voor de langste duurtraining van het kamp. Het recept bevat veel calorieën, maar dit is geen probleem aangezien je deze juist nodig hebt in de lange tijd die je van huis zult zijn. Dit recept nuttig ik dan ook alleen als er een lange duur rit(5+) op het programma staat. Het leuke aan dit gerecht is dat je het heel gemakkelijk naar eigen wens kan aanpassen. Het bereiden duurt wel wat langer dan de havermoutpap, maar voor dit overheerlijke ontbijt heb ik dat over.

AMERIKAANSE BANAAN HAVER- MOUTPANCAKES

Ingrediënten:

- 100g havermout
- 2 bananen
- 100ml Griekse yoghurt 0.2%
- 100ml amandel melk
- 10 grote aardbeien
- 1 ei
- 2el zonnebloemolie

* Eventueel een beetje honing over de pannenkoeken als je het iets zoeter wilt.

Bereidingswijze:

- Weeg alle ingrediënten af en maal de havermout fijn in de blender.
- Mix met de staafmixer de havermout, 1 banaan, het ei en de melk in de mengkom samen.
- De mix is goed voor ongeveer 3 pannenkoeken. Zet de koekenpan op het vuur en verhit één derde van de zonnebloemolie.
- Vul de koekenpan af met de pannenkoekmix en zorg dat je nog genoeg overhoudt voor de 2 extra pannenkoeken.
- Zet het vuur niet te hard, aangezien de pannenkoeken anders snel aanbranden.
- Draai de pannenkoek om als de onderkant een mooie bruine kleur heeft. Houd de onderkant dus goed in de gaten.
- Herhaal het 2x zodat je 3 pannenkoeken hebt.
- Snijd tijdens het bakken de helft van de aardbeien en de helft van de laatste banaan in plakjes/stukjes.
- Maak de staafmixer schoon en maal de overgebleven banaan en aardbeien in de maatbeker tot een saus.
- Doe de 3 pannenkoeken op het bord, schep de yoghurt er boven op, leg de plakjes banaan en aardbei er op en giet de saus er over heen.
- Giet tot slot de saus over de pannenkoeken.







Op een rustdag verbrandt het lichaam minder energie. Ik kies er dan ook bewust voor om op rustdagen in verhouding meer groenten te eten dan dat ik op een training dag zou doen. Mijn ontbijt bestaat dan uit een volkorensandwich rijk belegd met groenten. Naast dat het gewoon super lekker en gezond is, heb je gelijk een goede bodem voor de rest van de dag. Of je nu een rustdag hebt of niet, vaak ben je het meest productief na het ontbijt. Daarom vind ik het voor mijzelf belangrijk dat ik bij het ontbijt in ieder geval genoeg binnen krijg. Het is net als bij de banaan havermoutpannenkoeken vrij makkelijk om dit recept naar eigen wens aan te passen door bijvoorbeeld andere groenten te gebruiken of een ander soort brood.

VOLKOREN-SANDWICH MET GROENTEN

Ingrediënten:

- 4 volkorenbrood sneetjes
- 1 ½ plak of 40g 30+ jonge kaas
- 1 tomaat*
- ½ avocado
- 20g rucola sla
- 12g halvarine
- Snufje peper

* Wanneer het een grote tomaat is kun je ook ¾ tomaat gebruiken anders wordt het in verhouding veel tomaat

Bereidingswijze:

- Smeer twee broodjes in met de halvarine. Beide 6g.
- Verdeel het brood en de kaas over 2 broodjes.
- Snijd de tomaat in plakjes en verdeel over de 2 broodjes.
- Snijd de avocado in twee delen. Snijd vervolgens de helft in kleine plakjes in de schil en haal deze er uit met een lepel. Pak de overgebleven helft in aluminiumfolie en bewaar in de koelkast.
- Verdeel de plakjes avocado over de twee broodjes.
- Doe boven op de avocado op beide broodjes een snufje peper.
- Verdeel de rucola over beide broodjes en bedek tot slot af met de overgebleven broodjes en snijd ze doormidden.



Eet
smakelijk!



Nu ik drie recepten met jullie gedeeld heb, die ik als ontbijt voor de training neem, wil ik verder gaan met wat ik na een training eet en waarom. Vaak heb je na een pittige training wel trek in een stevige maaltijd, vooral als het een wat langere training is geweest. Je bent wat vermoeid en hebt niet zoveel zin om uren in de keuken te staan. Toch wil je een lekker gerecht. Het is belangrijk om goed te herstellen van de training. Omdat je tijdens de training meestal niet super veel eiwitten binnenkrijgt (tenzij je bewust proteïne-repen of andere eiwitrijke producten eet tijdens het trainen), kies ik ervoor om na een training iets te eten waar eiwitten in zitten. De kip-groente wrap is daarom voor mij ideaal om na een training te eten. Het is overigens ook belangrijk naast het binnenkrijgen van genoeg eiwitten, dat de glycogeen (vorm waarin glucose is opgeslagen in het lichaam) voorraad ook weer aanvult.

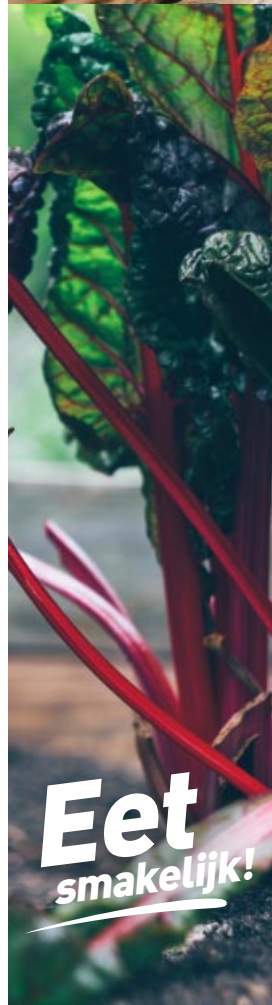
KIP-GROENTE WRAP

Ingrediënten:

- 100g kipfilet
- 50g champignons
- 30g courgette
- 30g puntpaprika
- 30g rode ui
- 4 cherrytomaten
- 2el olijfolie
- 1 teentje knoflook
- 1 volkoren wrap 25 cm
- Snufje zout & peper

Bereidingswijze:

- Snijd de kipfilet in blokjes en snijd de groente in fijne stukjes, behalve de tomaatjes.
- Zet de kipblokjes op hoog vuur aan en bak ze 2 minuten. Doe ondertussen de zout en peper over de kip.
- Voeg na 2 minuten de fijngesneden groente toe en laat het vervolgens op het lage vuur nog 3 minuten doorgaren. Snijd ondertussen de tomaatjes doormidden.
- Haal de pan van het vuur als de groente een glazige gloed krijgen en haal zoveel mogelijk vocht er uit.
- Verwarm de wrap, wanneer mogelijk, eventjes kort in de magnetron.
- Beleg de wrap met de inhoud van de koekenpan met daar bovenop de tomaatjes en vouw hem dicht.



Eet
smakelijk!



**GO
FOR IT!**

Over het algemeen is het niet fijn om net als bij het vorige recept lang in de keuken te staan na een training. Dat is ook de reden dat ik kies voor makkelijk te bereiden gerechten na een training. Met het eten van volkorenbrood met een boerenomelet krijg je een goed en uitgebalanceerd maaltje binnen. Het brood zorgt voor de koolhydraten waarmee je de glycogeenvoorraad weer aanvult en het ei levert de eiwitten die belangrijk zijn voor het spierherstel. Ik zelf vind het fijn om verse groenten te verwerken in dit gerecht, maar kies er ook vaak voor om een zak voorgesneden groenten te gebruiken. Zo verkort je de bereidingstijd en voorkom je dat je met veel restanten overblijft aangezien je bijvoorbeeld niet een hele prei op eet. Ik gebruik dan een zakje soepgroente.

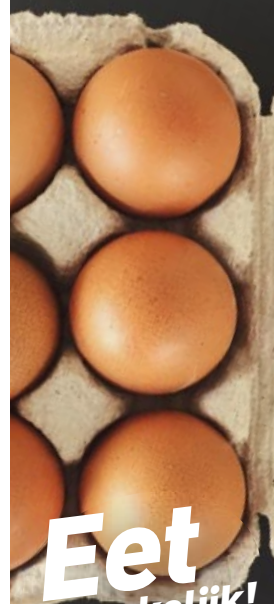
VOLKOREN BROOD MET BOERENOMELET

Ingrediënten:

- 4 sneetjes volkoren brood
- 3 eieren
- 150g zakje soepgroente
- 40g 30+ jong belegen kaas geraspt
- 2el halfvolle melk
- 2el olijfolie
- 5g bieslook
- Snufje zout & peper

Bereidingswijze:

- Doe de eieren samen met de melk in de mengkom en klop het los.
- Bak de groenten met de olijfolie 3 tot 4 minuten in de koekenpan en doe de zout en peper over de groenten.
- Doe vervolgens het losgeklopte ei bij de groenten in de pan, doe de deksel er op en zet hem op laag vuur, zodat het ei rustig kan stollen zonder dat het aanbrandt. Dit duurt ongeveer 5 min.
- Doe, tegen het einde van het bakken, de kaas en bieslook over het ei en doe nog even de deksel erop, zodat de kaas smelt.
- Verdeel de omelet in twee stukken, beleg de broodjes en snijd de omelet doormidden.



Eet
smakelijk!

Super eenvoudig om te maken en smaakt echt goed. Wanneer ik na een training totaal geen zin heb om lang te koken voordat ik kan eten, kies ik ervoor om dit te eten. Je hoeft alleen de appel te raspen en samenvoegen met de andere ingrediënten in een kom. Ook bevat dit gerecht, net als de andere post-workout maaltijden, aardig wat eiwitten voor het herstel. Overigens eet ik dit graag na een krachttraining. Omdat je vooral na een krachttraining de eiwitten nodig hebt voor het spierherstel. De appel kan ook vervangen worden door kleine stukjes sinaasappel.

GRIEKSE YOGHURT APPEL / KANEEL

Ingrediënten:

- 150ml Griekse yoghurt 0% vet
- ½ appel
- 50g granola*
- 30g rozijnen
- 1tl kaneel

Bereidingswijze:

- Doe de Griekse yoghurt in de soepkom.
- Was de appel af en rasp tot de helft op boven het bord of kom (afhankelijk van het soort rasp).
- Doe de granola en rozijnen, nadat je het afgewogen hebt, bij de yoghurt.
- Verdeel de geraspte appel over de yoghurt en strooi het kaneel over de appel.
- Roer alles goed door elkaar.



We zijn aangekomen bij de maaltijden die ik graag eet voor de wedstrijd. Dit kan variëren van de dag voor de wedstrijd tot het laatste 'grote' eetmoment wat voor mij altijd 3 uur voor de wedstrijd is. Ik eet 3 uur voor de wedstrijd aangezien in 3 uur het eten de maag gepasseerd zal zijn en grotendeels verteerd zal zijn. Op het moment dat je een inspanning gaat leveren wil je het bloed graag bij de spieren hebben en niet bij het verteringsstelsel. Ik zal aangeven bij de gerechten op welk moment voor de wedstrijd ik het eet.

NOEDELS KIP-BROCCOLI

Wanneer ik de kip-broccoli pasta eet, is dit een dag voor de wedstrijd. Omdat ik de dag van de wedstrijd niet te veel tijd kwijt wil zijn aan het maken van mijn eten. Het is een vrij eenvoudige maaltijd, maar smaakt echt super. Het is een uitgebalanceerde maaltijd die een goede verhouding koolhydraten, eiwitten en vetten heeft. De pasta is de hoofdleverancier van de koolhydraten die je een dag van te voren al eet om zo een voorraad glycogeen op te slaan in de spieren voor de wedstrijd.

Ingrediënten:

- 100g volkoren noedels
- 125g broccoli
- 75g kastanjechampignons
- 50g kipfilet
- 25g ongezoute cashewnoten
- 2el olijfolie
- 1el sojasaus

Bereidingswijze:

- Bak de cashewnoten in 4 minuten op middelhoog vuur goudbruin. Leg deze vervolgens in het schaaltje om af te laten koelen
- Zet alvast twee kookpannen met water op en wacht tot het water gaat koken.
- Snijd de broccoli in kleine roosjes en doe deze voor 3 minuten in een van de kookpannen.
- Doe, nadat je de broccoli hebt opgezet, de noedels in de andere kookpan en laat 4 minuten wellen in het gekookte water.
- Giet de broccoli en de noedels af.
- Snijd de champignons doormidden en snijd de kipfilet in kleine blokjes.
- Bak de champignons en kipfiletblokjes met de olijfolie 3 minuten op hoog vuur.
- Voeg de noedels, broccoli en sojasaus vervolgens toe en bak deze nog 2 minuten mee terwijl je het goed omschept.
- Doe de inhoud van de wokpan in het diepe bord en verdeel de cashewnoten er overheen.



De pasta rode pesto is een gerecht wat ik graag de avond voor de wedstrijd eet. Maaltijden 3 uur voor de wedstrijd, zijn voor mij bijna nooit pasta's. De reden daarvoor is niet dat het minder goede brandstof is dan bijvoorbeeld pannenkoeken of brood, maar dat het gewoonweg langer duurt om het klaar te maken. Deze pasta is de pasta die ik het meest eet de dag voor de wedstrijd, omdat het een gewoon heel lekker is.

PASTA RODE PESTO

Ingrediënten:

- 100g Penne
- 100g champignons
- 100g ham blokjes
- ½ rode paprika
- ½ ui
- 50g crème fraîche light
- 25g rode pesto
- 1el olijfolie

Bereidingswijze:

- Zet de kookpan met water op het vuur en laat de Penne hier 10 minuten in koken.
- Snijd ondertussen de champignons, paprika en ui in stukjes.
- Doe de olijfolie in de wokpan en bak hierin eerst de ui en champignons 2 minuten. Voeg vervolgens de paprika toe en bak nog 3 minuten door. Blijf het goed doorroeren.
- Giet de Penne na 10 minuten koken af en doe deze bij de gebakken groenten in de wokpan.
- Voeg de rode pesto, crème fraîche en ham blokjes bij de groenten en de Penne in de wokpan en verhit al roerend nog even 2 minuten door.
- Doe de inhoud van de wokpan in het bord en je bent klaar om te eten.



Eet
smakelijk!

Net als het andere pasta gerecht bevat deze pesto, deze keer wel groene pesto. Dit smaakt toch anders dan rode pesto. Waarom ik graag pesto eet bij pasta? Omdat de combinatie pasta met pesto naar mijn mening de lekkerste is onder de pasta's. De kip kan eventueel weggelaten worden bij dit gerecht, daar wordt het niet veel minder lekker van. Daarmee worden de calorieën verlaagd, maar is wel de eiwitbron kwijt. Ik let er altijd wel op hoeveel calorieën er in mijn maaltijden zitten, maar aangezien je tijdens een wedstrijd van rond de 200 kilometer meer dan genoeg verbrandt, is het niet zo'n groot probleem dat er net wat meer calorieën in de pasta zitten dan in een kale pasta met bijvoorbeeld wat blokjes ham en komkommer.

PASTA KIP-PESTO

Ingrediënten:

- 100g tagliatelle
- 100g champignons
- 100g courgette
- 75g kipfilet
- ½ ui
- 50g crème fraîche light
- 20g pesto
- 10g pijnboompitten
- 1el olijfolie

Bereidingswijze:

- Zet de kookpan met water op het vuur zodat het water gaat koken. Kook de tagliatelle 10 min.
- Snijd ondertussen de groenten en de kipfilet in kleine blokjes.
- Doe de olijfolie in de wokpan en bak de kip, champignon, ui en courgette 3 minuten op hoog vuur.
- Verhit ondertussen de pijnboompitten 4 min op middelhoog vuur in de kleine koekenpan. Zet deze na de 4 minuten even apart in een schaal of kommetje
- Als de tagliatelle 10 minuten gekookt heeft, giet je het af en doe je het bij de kip en groenten in de wokpan.
- Doe de crème fraîche en pesto bij de inhoud van de wokpan en schep dit goed door elkaar terwijl je het nog 2 minuten verhit op laag vuur.
- Serveer het in het diepe bord en strooi de pijnboompitten er uiteindelijk overheen.



Mijn favoriete gerecht 3 uur voor de koers zijn pannenkoeken. Een heel eenvoudig gerecht wat een avond voor de wedstrijd gemaakt kan worden wanneer er in de ochtend weinig tijd is. Het gebeurt vaak dat je 3 uur voor de wedstrijd nog onderweg bent en dan zijn pannenkoeken makkelijk om te eten. Ik bak de pannenkoeken de avond van te voren en dan beleg ik ze in de ochtend met jam, kaas of een klein beetje stroop en neem ze mee in een plastic bakje, zodat ik ze onderweg gemakkelijk kan opeten. Het kan ook lekker zijn om vers fruit zoals aardbeien te snijden en deze er bij te eten. Dit is de laatste grote lading koolhydraten voor de wedstrijd. Het feit is wel dat de zonnebloemolie waar de pannenkoeken in gebakken worden het opnemen van de koolhydraten iets belemmert, maar de totale hoeveelheid vet die de pannenkoeken bevatten is dusdanig laag dat het geen groot probleem vormt.

PANNENKOEKEN

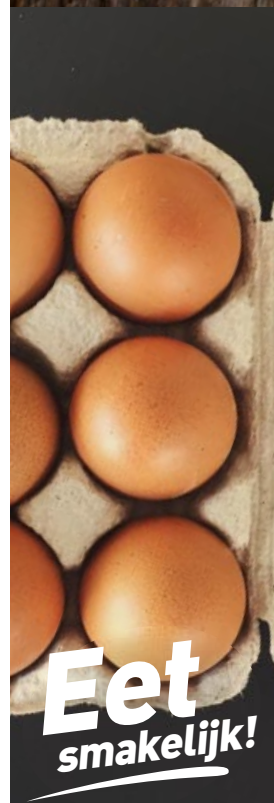
Ingrediënten:

- ½ pak eierpannenkoeken*
- 350ml water
- Aardbeienjam
- Rinse appelstroop
- 30+ kaas
- 2el zonnebloemolie

* Je kunt er ook voor kiezen een heel pak op te bakken als je toch bezig bent. Dan kan je de overige pannenkoeken invriezen.

Bereidingswijze:

- Mix het halve pak eierpannenkoeken met het water in de mengkom.
- Verhit een klein beetje zonnebloemolie in de koekenpan. De 2 eetlepels zonnebloemolie is goed voor 5 pannenkoeken dus die moet je verdelen.
- Doe 1 soeplepel in de pan en bak de pannenkoek goudbruin aan beide kanten.
- Herhaal dit 5 keer en beleg de pannenkoeken vervolgens met het beleg.



SPORT RECEPTEN

Written by Gijs Meijer - Delta Cycling Team



Gijs Meijer is professioneel renner voor het continentale wielerteam Delta Cycling Rotterdam en student voeding en diëtetiek aan de Hogeschool van Amsterdam.



MEER INFORMATIE VINDT U OP WWW.DUURSPORT.NL

