

GET FUELED & GO FAST

RE- CEP- TEN

EBOOK

SPORT MAALTIJDEN


DUURSPORT
SPORTVOEDING

www.duursport.nl | www.duursport.be

DRAAG BIJ AAN JE
SPORTPRESTATIE MET DE
JUISTE SPORTMAALTIJDEN.

RECEPTEN

Evenwichtige en gevarieerde voeding & gezonde leefstijl zijn belangrijk voor het behalen van je sportieve ambities. Kiezen voor de juiste ingrediënten en voedingswaarden in je dagelijkse voeding maakt jouw basis compleet. Deze recepten kunnen voor jou als leidraad werken en je ondersteunen in je sportprestatie.

INHOUD SPORTMAALTIJDEN EBOOK

Soba noodles met gamba's	p.3
Maaltijdsoep met kippenballetjes en brood	p.4
Pasta met zalm	p.6
Fried rice met sugarsnaps en cashewnoten	p.7
Salade voor na een training	p.9

SOBA NOODLES MET GAMBA'S

Ingrediënten:

- 1 PAK SOBA NOODLES
- 400 GRAM GEPELDE GAMBA'S
- 500 GRAM BROCCOLI
- 100 GRAM SUGARSNAPS
- HANDJE CASHEWNOTEN
- SCHEUTJE SOJASOUS
- OLIE
- PEPER EN ZOUT
- AH EXCELLENT OLIJFOLIE KNOFLOOK/
CHILIPEPER

Bereidingswijze:

Maak de broccoli en sugarsnaps schoon en doe dit vervolgens in een pan met water. Tip: doe eerst de sugarsnaps in de pan en daar op de broccoli. Zorg dat de sugarsnaps onder wat staan, broccoli liever niet. Laat deze even een minuut of 3 koken. Giet af en zet even weg. Bereid de noodles zoals op de verpakking vermeld staat. Doe 2 eetlepels olijfolie knoflook/chilipeper in een wokpan en bereid de gamba's. Neem een andere pan en verhit daarin de olie en wok de broccoli en sugarsnaps en rooster intussen de cashewnoten. Tenslotte meng je alle ingrediënten bij de groenten en voeg daar een scheutje sojasaus aan toe. Goed roeren, zodat het lekker warm wordt en daarna is het klaar om te eten. (Breng op smaak met peper en zout).

SPORT TIP

Noedels zijn uitstekende bron van koolhydraten en bestaan in allerlei soorten. In de natuurvoedingswinkel heb je de meeste keuze. De gamba's bevatten veel eiwitten voor spieropbouw en herstel.

MAALTIJDSOEP MET KIPPENBALLETJES EN BROOD

Ingrediënten:

- 50 G KIPPENGEHAKT
- 1 HAND PETERSELIE, FIJNGEHAKT
- 1 EL BROODKRUIM
- 1 EI
- 30 G PARMEZAANSE KAAS
- PEPER EN ZOUT
- ½ UI
- 1 TEENTJE KNOFLOOK
- 1 TL OLIJFOLIE
- 100 G WORTELEN
- 50 G SPERZIEBONEN
- 3 DL GROENTEBOUILLON
- 2 TOMATEN
- 2 SNEDEN BROOD

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng het gehakt met de peterselie, het broodkruim, het ei en de Parmezaanse kaas. Breng op smaak met peper en zout. Rol balletjes van het mengsel en bak deze 10 minuten in de oven. Snipper intussen de ui en de knoflook en fruit ze in de olijfolie. Was de wortelen en de sperziebonen, snijd ze in stukjes en voeg ze toe. Stoof nog even en giet dan de bouillon erbij. Snijd de tomaten in blokjes en voeg toe. Laat 20 minuten garen met een deksel op de pan en voeg dan de kippenballetjes toe. Serveer met brood.

SPORT TIP

Een maaltijdsoep kan een handige manier zijn om alle voedingsstoffen in één gerecht te laten binnenkrijgen. Het levert eiwitten (kippengehakt), koolhydraten (brood) en de nodige vitamines en mineralen en vocht. Kortom; alles wat je nodig hebt na het sporten!



**GET FUELED
& GO FAST!**

S.P.A.
DUURSPORT
SPORTVOEDING

PASTA MET ZALM

Ingrediënten:

- 300 G VERSE ZALM
- 450 G VOLKOREN PASTA
- 400 G CHAMPIGNONS
- SNUFJE PEPER
- 2 BOSUITJES
- 400 G CHERRYTOMAATJES GEHALVEERD
- 200 G VERSE SPINAZIE

Bereidingswijze:

Snijd de zalm in stukjes en kook ondertussen de pasta. Bak de zal, voeg de champignons toe en bak even mee. Giet de pasta af en voeg deze toe aan de zalm en de champignons. Breng op smaak met peper en voeg de bosuitjes toe. Bak het geheel nog drie minuten en voeg als laatste de cherytomaatjes toe. Leg op elk bord een laagje spinazie en serveer hierop de pasta.

FRIED RICE MET SUGARSNAPS EN CASHEWNOTEN

Ingrediënten:

- 300 G ZILVERVLIESRIJST
- 2 ZOETE PUNTPAPRIKA'S
- 1 GELE PAPRIKA
- 1 ZAKJE SUGARSNAPS
- 3 BOSUITJES
- 100 G TAUGÉ
- 2 TEENTJES KNOFLOOK
- 100 G GEROOSTERDE CASHEWNOTEN
- 1 EETLEPEL ZWART SESAMZAAD (OPTIONEEL)
- 4 EETLEPELS SOJASAU
- 1 THEELEPEL GEMBERPOEDER
- 1 THEELEPEL KOMIJN
- OLIJFOLIE
- PEPER EN ZOUT NAAR SMAAK

Bereidingswijze:

Kook de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking (circa 15 minuten). Was en snijd de paprika's in het door jouw gewenste formaat blokjes of reepjes. Verhit olijfolie in een koekenpan en bak de sugarsnaps 1-2 minuten. Voeg de paprika toe en roer goed door. Snijd de bosuitjes in ringetjes en snipper de knoflook. Voeg de bosui en knoflook toe en breng op smaak met flink peper, gemberpoeder en komijn. Blus af met de soja-saus en zet het vuur laag. Giet intussen de rijst af en laat 1-2 minuten uitdampen. Voeg de rijst toe aan het groentemengsel en roerbak het geheel goed door. Proef het gerecht en voeg zo nodig nog wat extra peper, gember of komijn toe. Voeg als laatst de cashewnoten toe en serveer met de taugé en eventueel wat geroosterd zwart sesamzaad.

SPORT TIP

Voor de extra eiwitten en een niet vegetarische variant kun je ervoor kiezen kipfilet toe te voegen. De grote variatie aan groente, noten en zaden zorgt voor optimaal herstel van je lichaam.



**GO
FOR IT!**

AMACX[™]
SPORTS NUTRITION

SALADE VOOR NA EEN TRAINING

Ingrediënten:

- 230 GRAM KIKKERERWTEN
- 180 GRAM CHERRYTOMAATJES
- $\frac{3}{4}$ KOMKOMMER, IN STUKJES
- HALVE GELE PAPRIKA, IN STUKJES
- $\frac{1}{2}$ AVOCADO, IN STUKJES
- 2 BOSUITJES, GESNEDEN
- 1 TEENTJE KNOFLOOK, IN STUKJES
- 2 TL ZEEZOUT
- 1 TL ZWARTE PEPER
- 3 EETLEPELS BALSAMICO AZIJN
- 2 EETLEPELS EXTRA VIERGE OLIJFOLIE
- 2 THEELEPEL GEDROOGDE OREGANO
- 1 TL PAPRIKAPOEDER
- 2 EETLEPELS VERSE BLADPETERSELIE GROF GEHAKT
- 2 EETLEPELS GEHAKTE VERSE BASILICUM

Bereidingswijze:

Doe alle ingrediënten in een kom, hussel het met een lepel goed door elkaar and you are ready to eat! Als je van vlees of vis houdt dan kan je er wat kip of zalm aan toevoegen!

SPORT TIP

Deze salade zit bordevol eiwitten goed voor spieropbouw, zodat je spierweefsel kan aanmaken. Ideaal voor na een training. Je kan deze salade makkelijk al voor een training maken, zodat je na de training meteen kan gaan aanvullen.

RE- CEP- TEN

EBOOK

SPORT
MAALTIJDEN

Written by Susan Janssen
Voedingsdeskundige/lifestyle-coach
SUUS, Voeding en Sport

www.suusvoedingensport.com


DUURSPORT
SPORTVOEDING