

GET FUELED & GO FAST

RECEPTEN

E BOOK

SPORT & HERSTEL


DUURSPORT
SPORTVOEDING

www.duursport.nl | www.duursport.be

GA SLIM OM MET DE VOEDINGSWAARDE IN JOUW HERSTELFASE

RECEPTEN

Optimalisatie na de inspanning zorgt dat je scherper aan de start verschijnt van een volgende training op wedstrijd. Je bent zo goed als je laatste herstel! Zorg je na de inspanning voor de juiste voedingsstoffen dan help je het lichaam direct. Je lichaam heeft direct na de zware en/of intensieve inspanning een hoge behoefte naar koolhydraten en eiwitten. De toevoeging van eiwitten ondersteunen een snel herstel van de spieren na een intensieve training of wedstrijd. De koolhydraten zorgen voor het op peil brengen van de glycogeenvoorraad en het lichaam voldoende energie heeft om het herstel te ondersteunen. Deze recepten kunnen voor jou als leidraad werken en je ondersteunen in het behalen van je sportieve doelen..

INHOUD SPORT & HERSTEL EBOOK

Courgetti met citroenkip	p.2
Energieballetjes snack	p.3
Groene couscoussalade	p.4
Overnight yoghurt met banaan	p.6
Pasta met zalm	p.7
Quinoa salade met kipfilet en avocado	p.9
Groente omelet met gemengde paddenstoelen melange	p.10
Volkoren tortilla met zoete aardappel	p.11

COURGETTI MET CITROENKIP

Ingrediënten:

- 2 GROTE SCHARRELKIPFILET, GESNEDEN IN BLOKJES
- 250 GRAM COURGETTE, IN SLIERTJES GESCHAÄFD
- 100 GRAM SPINAZIE
- 2 TEENTJES KNOFLOOK, FIJN GESNEDEN
- 1 EETLEPEL GROENE PESTO
- 1 CITROEN
- 80 GRAM KLEINE GESNEDEN PRUIMTOMATEN
- 2 HANDJES GEMENGDE KRUIDEN
- 1 AVOCADO
- 1 KLEIN HANDJE PIJNBOOMPITTEN
- 1 KLEIN HANDJE AMANDELNOTEN

Bereidingswijze:

Verhit 1 theelepel olie in een middelgrote pan met anti aanbak laag • Bak de ui en knoflook 5 minuten op middelhoog vuur • Voeg de gesneden kip toe en bak deze zo'n 8 minuten • Voeg hierna de spinazie en pruimtomaat toe en bak deze totdat de kip gaar is • Als laatste voeg je de courgette en pesto toe aan de pan, roer goed door en bak nog 3-5 minuten • Schep alles in een schaal • Garneer met gesneden avocado, een paar citroenschijfjes, pijnboompitten en als laatste amandelnoten.

**SPORT
TIP**

Door de courgette als spaghetti te gebruiken verminder je de hoeveelheid koolhydraten, terwijl de avocado en noten bouwstenen zijn. Avocado is een bron van vitamine A en kalium. Vitamine A ondersteunt het immuunsysteem en kalium is belangrijk voor een normale spierwerking.





ENERGIE-BALLETJES SNACK

Ingrediënten:

- 50 GRAM RAUWE AMANDELEN
- 60 GRAM ONGEZWAVELDE, GEDROOGDE ABRIKOZEN
- 2 EETLEPELS HENNEPZAAD
- 1 ½ EETLEPEL KOKOSOLIE
- VANILLE-EXTRACT

Bereidingswijze:

Verkruimel de amandelen in een keukenmachine totdat je kruimels hebt gekregen • Voeg de abrikozen toe en laat de keukenmachine nogmaals draaien totdat alles goed vermengd is en het mengsel in een pasta verandert • Voeg het hennepzaad en de kokosolie toe en voeg naar eigen smaak vanille-extract toe • Verdeel het mengsel in acht stukken • Rol van de acht stukken balletjes • Zet deze acht balletjes minstens 15 minuten in de vriezer • Klaar om te nuttigen! • Je kunt de energieballetjes maximaal drie weken in een luchtdicht afsluitbare plastic doos in de koelkast bewaren.

**SPORT
TIP**

Een ideale snack met natuurlijke suikers voor de energie en noten voor de eiwitten. Deze energie-balletjes zijn gemaakt zonder gluten, suiker, zuivel en eieren.



GROENE COUSCOUS-SALADE

Ingrediënten:

- 200 GRAM COUSCOUS
- 400 ML GROENTEBOUILLON
- 3 LENTE UITJES
- 200 GRAM DOPERWTEN
- 150 GRAM KIKKERERWTEN
- 80 GRAM FETA
- 40 GRAM PISTACHENOTEN
- SAP VAN EEN HALVE CITROEN
- HANDJE PETERSELIE
- HANDJE VERSE MUNT
- PEPPER EN ZOUT
- SCHEUTJE LIJFOLIE

Bereidingswijze:

Verwarm de groentebouillon in een pan op het fornuis • Doe de couscous in een kom en schenk hier de hete bouillon op. Dek de schaaf af met een bord en laat het 10 minuten staan. • Kook de doperwten even kort in water met zout. Diepvrieserwten kun je direct bij de couscous toevoegen. Deze zijn al gegaard en door de warmte ontdooken ze direct. • Roer de couscous los met een vork. Breng het op smaak met een scheutje olijfolie, het sap van een halve citroen en wat peper met eventueel wat zout. • Wanneer de doperwten gaar zijn voeg je deze toe bij de couscous. • Snijd de lente ui in ringen en hak de peterselie en verse munt fijn. Voeg dit toe aan de couscous. • Hak de pistachenoten grof en schep dit samen met de kikkererwten bij de rest. Schep het goed om. • Garneer met wat feta en serveer meteen.

**SPORT
TIP**

Kikkererwten bevatten zowel proteïnen als koolhydraten. Wist je dat ze van kikkererwten hummus maken? Een andere hele goede koolhydraat-eiwit-combinatie is dan ook een spelt of volkoren pitabroodje met een klein bakje hummus. Snijd de pita in driehoekjes en dip ze een voor een in de hummus. Een gezonde snack waarvan je na je work-out op de bank kunt genieten.





**GET FUELED
& GO FAST!**

 **DUURSPORT**
SPORTVOEDING



OVERNIGHT YOGHURT MET BANAAN

Ingrediënten:

- 150 ML GRIEKSE YOGHURT
- 40 GRAM HAVERMOUT
- 1 RIJPE BANAAN
- TOPPING NAAR KEUZE:
BANAAN, BLAUWE BESSEN,
WALNOTEN, ROZIJNEN

Bereidingswijze:

Schenk de Griekse yoghurt in een schaaltje en voeg de havermout toe • Roer het goed door elkaar • Dek het af met een stukje plastic folie • Zet het een nacht in de koelkast • De volgende morgen haal je jouw ontbijtje uit de koelkast en top je hem naar keuze

**SPORT
TIP**

Wanneer je in de ochtend een training gaat doen is het vaak niet verstandig vlak daarvoor heel veel te eten. Wanneer je terug komt van de training is het juist belangrijk om je eiwitten (yoghurt) en je koolhydraten (banaan en havermout) weer lekker aan te vullen. Omdat je dit gerecht al de avond van te voren maakt, hoef je hem alleen maar even uit de koelkast te halen en op te eten.





PASTA MET ZALM

Ingrediënten:

- 250 GRAM ZALMFILET
- 125 GRAM BROCCOLI, IN ROOSJES
- 100 GRAM PEULTJES OF SUGARSNAPS
- PEPER EN ZOUT
- SAP EN RASP VAN KWART CITROEN
- SCHEUT OLIJFOLIE
- 2 TEENTJES KNOFLOOK, GEHAKT OF GEPERST
- 35 GRAM CASHEWNOTEN
- VOLKORENPASTA

Bereidingswijze:

Bereid de pasta volgens de bereidingswijze op de verpakking

- Snijd de vis in blokjes van 5 cm en dep ze droog met keukenpapier
- Bestrooi de zalm met peper
- Kook de broccoli 5 minuten en voeg de laatste 3 minuten de peultjes en sugarsnaps toe
- Spoel de groenten in een zeef onder koud water en laat ze uitlekken
- Rooster de cashewnoten en schep ze uit de pan
- Doe wat olie in de pan en voeg de zalmblokjes, knoflook en citroenrasp toe en roerbak 3 minuten.
- Schep de groenten er voorzichtig doorheen en breng op smaak met peper, zout en citroensap
- Meng alles door de pasta en bestrooi met cashewnoten.

**SPORT
TIP**

Je krijgt niet alleen een grote dosis proteïnen binnen door het eten van zalm aangezien zalm eiwitrijk is. Zalm bevat ook veel vitamines en mineralen. Zalm is een bron van vitamine B1, B6, B12 en D. Daarnaast is zalm ook een bron van fosfor, kalium, koper en magnesium. Vitamine B1, fosfor en koper ondersteunen de energiestofwisseling, waar juist vitamine B6 en B12 bijdragen aan extra energie bij vermoeidheid. Vitamine D en kalium zijn goed voor de werking van spieren. Magnesium heeft een positieve invloed op de werking van het zenuwstelsel.



A composite image featuring three athletes in a mountainous setting. In the upper left, a male cyclist in a black long-sleeved jersey and matching pants is leaning forward on a red Cube road bike, riding up a paved road. In the lower right, two female runners in dark athletic gear with blue accents are captured in motion blur, running on the same road. The background shows a vast, green, hilly landscape under a clear sky.

GO IT!
FOR IT!

AMACX™
SPORTS NUTRITION



QUINOA SALADE MET KIPFILETEN AVOCADO

Ingrediënten:

- 120 GRAM QUINOA
- HALVE KOMKOMMER
- HALVE IJSBERGSLA
- 1 WORTEL
- 1 APPEL
- 1 TOMAAT
- 3 TAKJES MUNT
- 2 HANDJES VOL BLADSPINAZIE, KLEIN GEMAAKT
- 160 GRAM KIPFILET
- BAKJE TUINKERS
- OLIJFOLIE
- PEPER EN ZOUT

Bereidingswijze:

Bereid de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking • Snijd de kipfilet in plakjes, bestrooi met peper en bak het met wat olijfolie bruin en gaar • Snijd de komkommer, ijsbergsla, wortel, appel en tomaat • Meng dit door de quinoa en doe dit in een schaal • Snipper de muntblaadjes eroverheen en voeg de spinazie toe • Snijd de avocado in plakjes en leg samen met de kipfilet, op de salade • Maak de salade op smaak met wat zout en peper • Bestrooi de salade als laatste met wat tuinkers.

**SPORT
TIP**

Quinoa is weer eens iets anders dan een maaltijd met (bruine) rijst. Maar waarom eigenlijk quinoa? Quinoa is een bron van vezels en een bron van eiwit. Daarnaast bevat quinoa de mineralen fosfor, koper en magnesium. Fosfor en koper activeren natuurlijke energie in het lichaam. Daarnaast bevordert koper de energiestofwisseling waar magnesium weer juist bijdraagt tot vermindering van vermoeidheid.



GROENTE OMELET MET GEMENGDE PADDENSTOELLEN MELANGE

Ingrediënten:

- 4 EIEREN
- BIMI
- 1 RODE UI
- VERSE TUINKRUIDEN
- SCHAALTJE GEMENGDE PADDENSTOELEN MELANGE
- PEPPER EN ZOUT
- OLIJFOLIE
- 2 SNEETJES GEROOSTERDE VOLKOREN BROOD

Bereidingswijze:

Roerbak de rode ui, paddenstoelen en de bimi in een scheutje olijfolie • Klop de eieren los in een kommetje en voeg de verse tuinkruiden toe • Na ongeveer 5 minuten, als de groente het beetgaar is, voeg je het losgeklopte eimengsel toe aan je pan • Laat het ei helemaal stollen. Dit werkt het beste met een deksel op de pan • Na 10-15 minuten is jouw groente omelet klaar • Serveer met het brood.

**SPORT
TIP**

Omdat het een eiwitrijke maaltijd is, is deze prima geschikt als herstelmaaltijd. Sporters en met name duursporters zijn vaak erg gefocust op het eten van koolhydraten en willen daardoor de eiwitten nog weleens vergeten. Maar ook door intensieve duurtraining kunnen er kleine scheurtjes in de spieren ontstaan die sneller herstellen door de toevvoer van voldoende eiwit.



VOLKOREN TORTILLA MET ZOETE AARDAPPEL

Ingrediënten:

- 70 GRAM ZOETE AARDAPPEL
- 20 GRAM KALKOENGEHAKT
- 3 EIEREN, LOSGEKLOPT
- THEELEPEL BRUINE SUIKER
- 20 GRAM GERAASpte CHEDDAR KAAS
- SCHEUTJE OLIJFOLIE
- GROTE (25 CM)
VOLKOREN TORTILLA'S

Bereidingswijze:

Kook de zoete aardappelen en pureer deze vervolgens • Doe een beetje olijfolie in een pan en verhit op middelhoog vuur • Voeg het kalkoengehakt toe en bak deze bruin en gaar • Voeg de gepureerde aardappelen en geklopte eieren toe en roer totdat de eieren licht gestold zijn en haal de pan van het vuur • Voeg de bruine suiker toe en maak met peper en zout op smaak • Verwarm de tortilla's en verder het mengsel • Garneer met gerasppte cheddar kaas en rol de tortilla's op • Zorg ervoor dat je de tortilla over twee zijdes (de uiteindelijk uiteindes) naar binnen vouwt voordat je de tortilla over de andere zijde dubbel vouwt, ingestopt en er een rolletje van maak. Zo voorkom je dat de vulling naar buiten komt.

**SPORT
TIP**

Deze tortilla's zijn ideaal na lange duurtrainingen. Je kunt ze makkelijk meenemen en na de training eten om meteen je tekorten weer aan te vullen. Zoete aardappel bevat van nature vitamine B6 en C. Daarnaast zit er in zoete aardappel de mineralen kalium en koper. Vitamine B6 en C helpen om vermoeidheid en moeheid te verminderen. Kalium is belangrijk voor het behoud en onderhoud van de spieren. Koper draagt bij tot de normale werking van het zenuwstelsel.



RE- CEP- TEN

E BOOK

**SPORT &
HERSTEL**

Written by Susan Janssen

Voedingsdeskundige/lifestyle-coach

SUUS, Voeding en Sport

www.suusvoedingensport.com


DUURSPORT
SPORTVOEDING