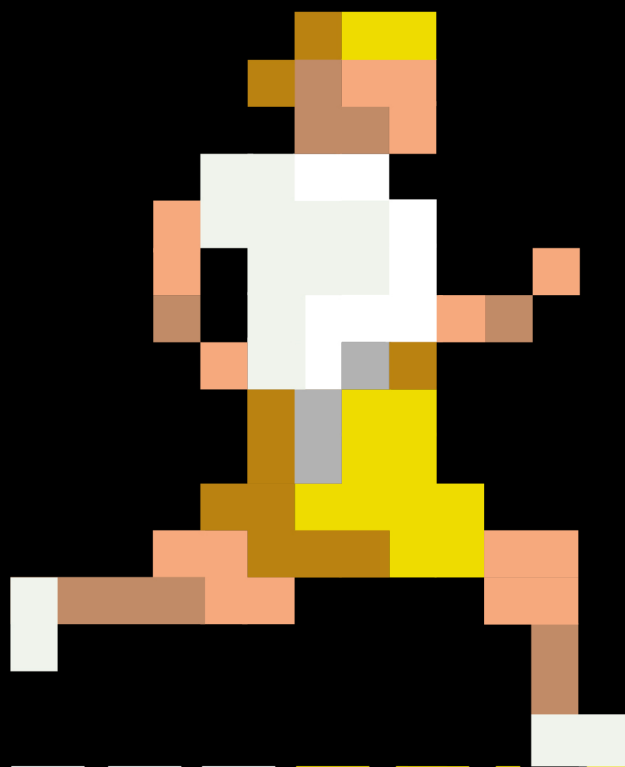




SPORTABLES

ON-THE-GO RECEPTEN VOOR (TOP)SPORTERS



KARIN LAMBRECHTSE & ELINE VAN DER RAAD

DE TESTRESULTATEN



POWERBAR – ENERGIZE (BANAAN-PUNCH)

Bedoeld voor: voor & tijdens sporten

Prijzig, minder efficiënt door hoog eiwitgehalte en weinig pure, herkenbare ingrediënten.*

Moeilijk uit verpakking te krijgen.

Taai en plakkerig, sterke tropische banaangeur en smaak.



ISOSTAR – HIGH ENERGY (MULTIFRUIT)

Bedoeld voor: voor & tijdens sporten

Prima prijs en prima inhoud, maar wat klein en weinig pure, herkenbare ingrediënten.*

Zoet en zuur tegelijk.

Erg brokkelig, lastig door te slikken, blijft plakken in je keel en tussen je tanden.



MAXIM ENERGY BAR (CRUNCH-COOKIE)

Bedoeld voor: voor & tijdens sporten

Prima prijs en functionele inhoud.

Wel weinig pure, herkenbare ingrediënten.*

Lekker.

* Met puur en herkenbaar bedoelen we ingrediënten als cashewnoten, suiker, appel en haver-mout. In tegenstelling tot ingrediënten als maltodextrine, glycerol, emulgator en voedingszuur.



NAKD (CASHEW COOKIE)

Bedoeld voor: tijdens sporten

Eenvoudig en natuurlijk, maar erg klein en veel te vet voor tijdens het sporten.

Geen prettige geur en nasmaak.

Beetje bitter.



SQUEEZY ENERGY SUPER BAR (COLA CAFEÏNE)

Bedoeld voor: tijdens sporten

Prima samenstelling.

Veel snelle suikers en weinig herkenbare ingrediënten.*

Komt als minst lekkere reep uit de test.

Geen lekkere geur en (na)smaak.



9 BAR (PUMPKIN)

Bedoeld voor: tijdens sporten

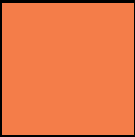
Duur, maar puur.

Extreem vet, te veel eiwitten en te weinig koolhydraten.

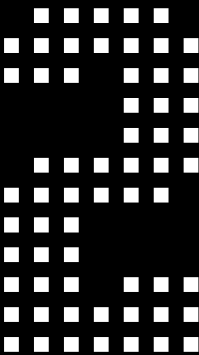
Leverd niet genoeg energie tijdens inspanning.

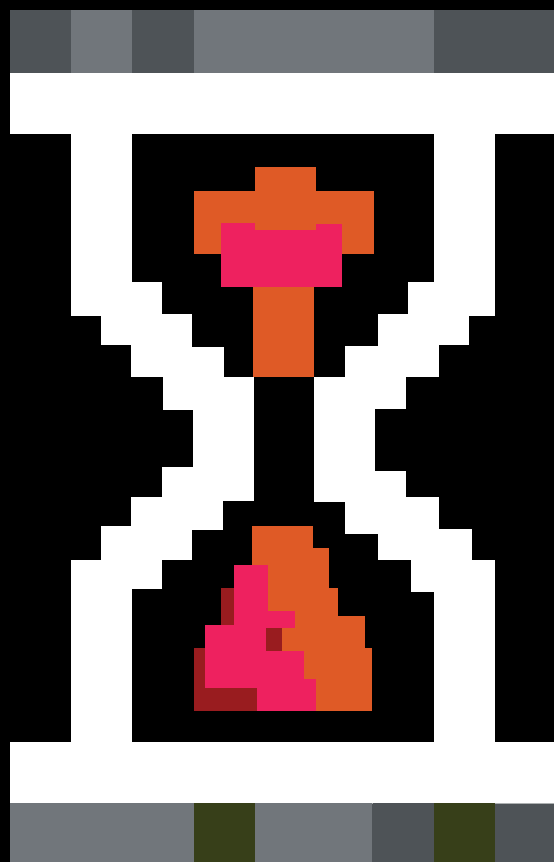
Lekker, maar veel nootjes en zaadjes tussen je kiezen.

Plakt.



HOOFDSTUK





DUURSPORT

DUURSPORTERS ZIJN DE ECHTE DOORZETTERS!



APPEL BIETENWAFEL

VOOR / TIJDENS

4 WAFELS

MAAKTIJD 20 MINUTEN (INCLUSIEF BAKKEN)

INGREDIËNTEN

- 75 ml bietensap
- 2 eieren
- 2 eetlepels rijststroop
- 1 eetlepel kokosbloesem-suiker
- paar druppels vanille-extract
- 1 appel zonder schil
- 100 gram boekweitmeel
- 50 gram kastanje-meel
- 5 gram bakpoeder
- mespuntje zout



- ZADEN
- VIS
- INSECTEN
- NOTEN
- LACTOSE
- GLUTEN
- EI
- SOJA
- PINDA

Zet het wafelijzer aan zodat hij kan voorverwarmen.

Doe het bietensap, eieren, rijststroop, kokosbloesem-suiker en vanille-extract in een kom of flinke maatbeker en gebruik een staafmixer of garde om het goed te mengen. Rasp de appel boven het bieten-eimengsel en meng het nog een keer goed.

Meng in een andere kom het boekweitmeel, kastanje-meel, bakpoeder en het zout. Doe dit bij het appelbietenmengsel en blijf mixen tot alles goed gemengd is. Het beslag wordt niet helemaal glad door de structuur van de appel, maar dat is niet erg.

Vet het wafelijzer in met wat bakspray of wat kokosolie. Giet wat van het beslag in het wafelijzer. Vul de vorm niet helemaal; het deeg zal nog wat uitzetten tijdens het bakken. Sluit het wafelijzer en bak de wafels tot ze aan de buitenkant krokant en goudkleurig zijn. Laat de wafels afkoelen voor je ze verpakt en meeneemt.

VARIATIE

Doe wat kaneel, geperste gember of cacaopoeder bij het beslag.

Gebruik geraspte wortel of peer in plaats van appel.

TIP

Heb je geen wafelijzer? Bak ze dan als kleine pannenkoekjes in een koekenpan met anti-aanbaklaag.

EETSTIJL



GLUTENVRIJ

VOEDINGSWAARDE

TOTAAL 400 GRAM: KCAL 766 | VET 10,6 GR | V.VET 3,2 GR | KOOLHYDRATEN 142 GR | EIWIT 24 GR | VEZELS 5 GR | NATRIUM 563 MG
PER WAFEL (100 GRAM): KCAL 192 | VET 2,7 GR | V.VET 0,8 GR | KOOLHYDRATEN 36 GR | EIWIT 6 GR | VEZELS 1,3 GR | NATRIUM 141 MG

ENERGIEWAARDE



PASTA PARTYMUFFINS

NA

12 MUFFINS VOOR 2 OF 3 HONGERIGE SPORTERS
MAAKTIJD 40 MINUTEN (INCL. OVENTIJD)

INGREDIËNTEN

- 250 gram spaghetti
- 100 gram zwarte olijven
- handvol verse basilicum
- 200 gram passata di pomodoro (dikke, gezeefde tomatenpuree)
- 125 gram doperwten
- 4 eieren
- 200 gram hüttenkäse
- 2 eetlepels oregano
- peper en zout naar smaak

VARIATIE

Voeg eventueel een blikje tonijn of 150 gram garnalen toe aan het spaghetti-mengsel voor extra eiwitten.

Warm de oven voor op 175 °C en vet het muffinblik in met kokosolie of bakspray. Kook de pasta in 10 tot 12 minuten gaar en giet het dan af. Snijd ondertussen de olijven in plakjes en de basilicum in reepjes.

Doe de passata di pomodoro in een grote kom, samen met de olijven, basilicum, doperwten, oregano en peper en zout naar smaak. Voeg de gekookte spaghetti toe en roer alles goed door elkaar. Laat de smaken 10 minuten intrekken.

Klop de eieren los in een kom en giet ze bij het spaghetti-mengsel. Roer goed door, zodat alle pasta is bedekt met een dun laagje ei. Pak met vork en lepel een plak spaghetti, draai er een mooi nestje van en leg deze in de muffinvorm. Vul zo alle 12 bakjes met een nestje pasta.

Maak met een theelepel een klein kuiltje bovenin elk pastanestje en verdeel de hüttenkäse over de muffins. Bak de pastapartymuffins ongeveer 15 minuten in de oven. Koud zijn ze minstens zo lekker als warm.



- ZADEN
- VIS
- INSECTEN
- NOTEN
- LACTOSE
- GLUTEN
- EI
- SOJA
- PINDA

ENERGIEWAARDE

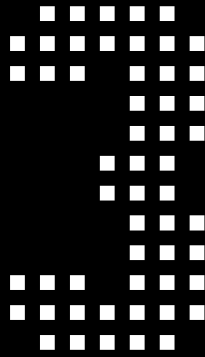


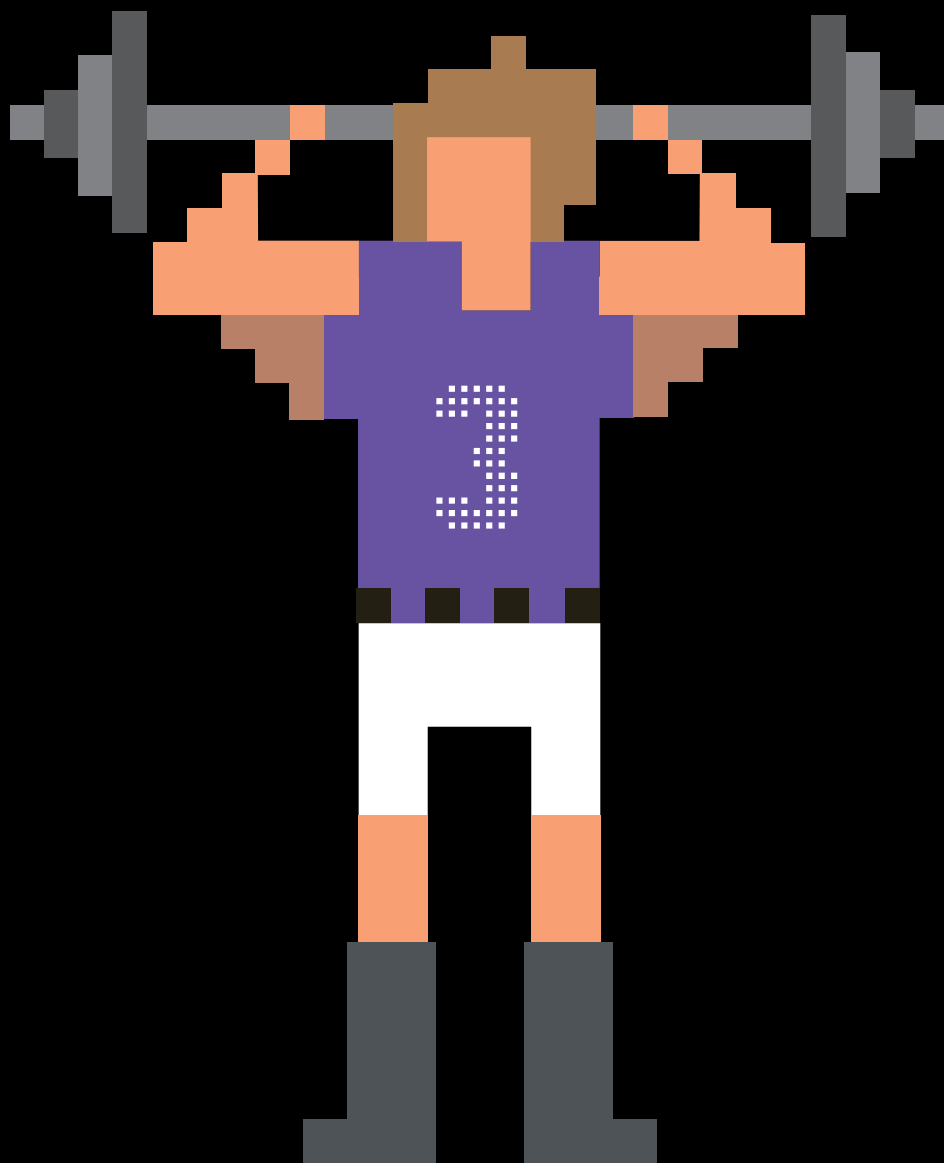
VOEDINGSWAARDE

TOTAAL 1500 GRAM: KCAL 1611 | VET 43,7 GR | V.VET 13,6 GR | KOOLHYDRATEN 205 GR | EIWIT 88 GR | VEZELS 21 GR | NATRIUM 4555 MG
PER MUFFIN (125 GRAM): KCAL 134 | VET 3,6 GR | V.VET 1,1 GR | KOOLHYDRATEN 17 GR | EIWIT 7,3 GR | VEZELS 1,8 GR | NATRIUM 380 MG



H
O
O
F
O
S
T
U
K





KRACHTSPORT

KRACHTSPORTERS LEVEREN HORTE EN
EXPLOSIEVE INSPANNINGEN.



LIMOEN MAANZAAD EIWITREEP

VOOR / NA

6 REPEN

MAAKTIJD 10 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 50 gram amandelmeel
- 50 gram kokosmeel
- 2 scoops soja eiwitpoeder vanille (50 gram)
- 1 eetlepel maanzaad
- 8 eetlepels vanillevla
- sap van 1 limoen
- 2 eetlepels speltstroop of ander zoetmiddel (40 gram)



ZADEN



VIS



INSECTEN



NOTEN



LACTOSE



GLUTEN



EI



SOJA



PINDA

Deze repen zien er niet alleen vrolijk uit, ze zijn ook nog eens in een handomdraai gemaakt.

Doe beide meelsoorten in een kom en meng dit met het eiwitpoeder en maanzaad. Voeg vanillevla, limoensap en speltstroop toe en kneed alles tot een mooi deeg. Het deeg hoort redelijk droog te zijn, maar als het niet één geheel wordt, kun je eventueel wat toevoegen.

Vorm 4 repen van het deeg en bewaar ze in de koelkast tot na het sporten. Eet deze repen binnen een dag op.

TIP

Als je ongezoet, zelfgemaakt eiwitpoeder gebruikt kun je wat extra speltstroop toevoegen voor meer smaak.

VARIATIE

Vervang het limoensap door roosvicee ferro en de vanillevla door aardbeinvla voor een zoetere, met ijzer verrijkte variant van deze reep.

SPELTSTROOP

Het oergraan spelt geeft een karakteristieke en zoete smaak aan deze stroop wat het geschikt maakt als natuurlijk zoetmiddel.

VOEDINGSWAARDE

TOTAAL 350 GRAM: KCAL 870 | VET 38,5 GR | V.VET 5,9 GR |
KOOLHYDRATEN 51 GR | EIWIT 58,5 GR | VEZELS 29 GR | NATRIUM 53 MG
PER REEP (60 GRAM): KCAL 145 | VET 6,4 GR | V.VET 0,9 GR |
KOOLHYDRATEN 8,5 GR | EIWIT 9,8 GR | VEZELS 4,8 GR | NATRIUM 8,8 MG

ENERGIEWAARDE





CHOCOLADE EIWITMOUSSE

NR

2 PORTIES

MAAKTIJD 15 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- ½ rijpe avocado
- 100 ml magere melk
- 1 grote rijpe banaan
- 2 eetlepels rauwe cacaopoeder
- 50 gram whey eiwitpoeder met chocoladesmaak (2 scoops)
- 30 gram pure chocola

VARIATIE TIP

Vervang de magere melk eens door kokosmelk.

TIP

Garneer met rauwe cacaonibs en/of hennepzaad of roer wat kardemompoeder door de mousse.

Heb je geen eiwitpoeder met chocoladesmaak? Gebruik dan vanille en voeg 1 eetlepel cacao toe.

Pureer de avocado, melk en banaan met een staafmixer tot een mooie zachte mousse. Voeg cacaopoeder en eiwitpoeder toe en mix het nog eens goed door.

Smelt de chocolade au bain-marie, laat het iets afkoelen en giet het bij de mousse. Spatel de chocola door de mousse tot een romig en glad geheel. Schep de chocolademousse in twee glazen.

Je kunt het direct eten, maar het is ook lekker om de mousse nog even af te laten koelen in de koelkast.



ZADEN

VIS

INSECTEN

NOTEN

LACTOSE

GLUTEN

EI

SOJA

PINDA

ENERGIEWAARDE

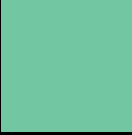
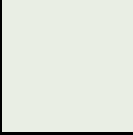
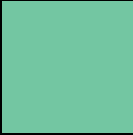
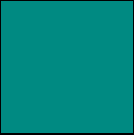
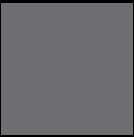


VOEDINGSWAARDE

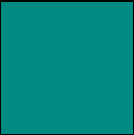
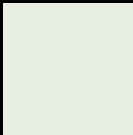
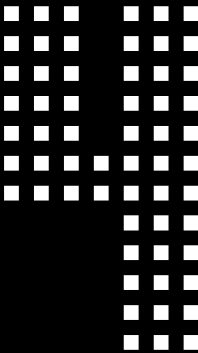
TOTAAL 450 GRAM: KCAL 747 | VET 32,7 GR | V.VET 10,9 GR | KOOLHYDRATEN 62 GR | EIWIT 44 GR | VEZELS 16 GR | NATRIUM 64 MG
PER GLAS (225 GRAM): KCAL 374 | VET 16 GR | V.VET 5,5 GR | KOOLHYDRATEN 31 GR | EIWIT 22 GR | VEZELS 8 GR | NATRIUM 32 MG

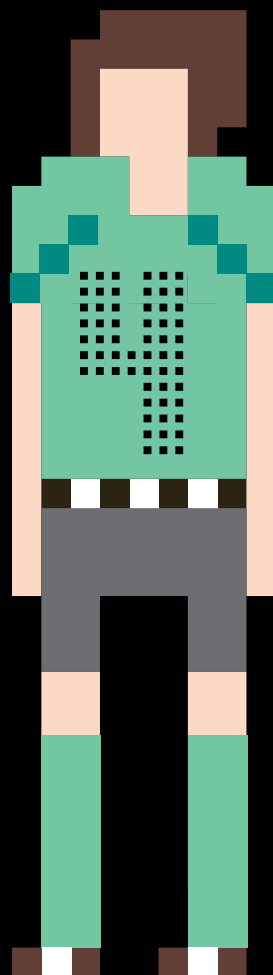
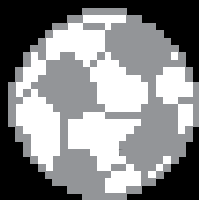
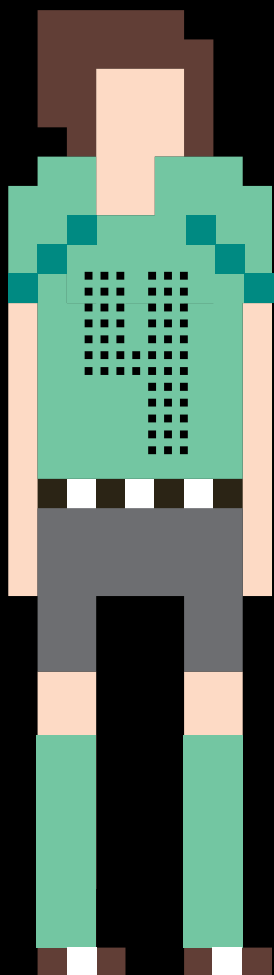
EETSTIJL





HOOFOSTUK





TEAMSPORT

SAMEN STA JE STERK!



ABRIKOZEN EIERKOEKEN

VOOR / TIJDENS

6 EIERKOEKEN

MAAKTIJD 10 MINUTEN + 10 MINUTEN OVENTIJD

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 100 gram (kokosbloesem)suiker of
- 3 eetlepels honing/agavesiroop (60 gram)
- 1 citroen
- 100 gram patent tarwebloem of speltbloem
- ½ theelepel bakpoeder
- snufje mineraal zout
- 25 gram gedroogde, gewelde abrikozen

WEETJE

De abrikozen en het mineraalzout zitten niet zomaar in deze koeken. Abrikozen zitten boordevol kalium. Samen met het mineraalzout levert dat een perfecte combinatie op van natrium en kalium. Wanneer je flink zweet is het belangrijk dat je deze twee mineralen genoeg binnen krijgt. De eierkoeken vullen je voorraad al tijdens het sporten aan. Zo blijf je de hele training of wedstrijd fit en energiek.

Verwarm de oven op 180 °C. Meng de eieren met de suiker of honing. Was de citroen, rasp de schil en doe het raspsel bij het beslag.

Spatel bloem, bakpoeder en zout voorzichtig door de eieren en de suiker. Spatel niet te hard, anders verdwijnt alle lucht uit je beslag. Het beslag mag een beetje plakkerig zijn.

Snij de abrikozen in kleine stukjes en spatel ze voorzichtig door het beslag. Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel het beslag over de bakplaat in zes hoopjes. Leg de hoopjes niet te dicht bij elkaar, want het beslag loopt nog iets uit op de bakplaat. Bak de eierkoeken in ongeveer tien minuten goudbruin.



ZADEN



VIS



INSECTEN



NOTEN



LACTOSE



GLUTEN



EI



SOJA



PINDA



ENERGIEWAARDE



OVERIG

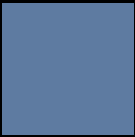
INVRIESBAAR

VOEDINGSWAARDE

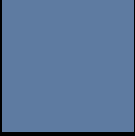
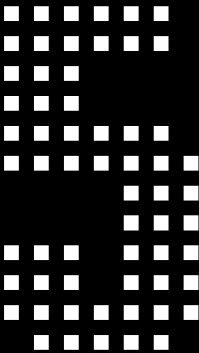
TOTAAL 325 GRAM: KCAL 955 | VET 10,2 GR | V.VET 3,1 GR | KOOLHYDRATEN 186 GR | EIWIJ 26,1 GR | VEZELS 7,6 GR | NATRIUM 293 MG
PER EIERKOEK: KCAL 293 | VET 3,1 GR | V.VET 0,9 GR | KOOLHYDRATEN 57 GR | EIWIJ 8,1 GR | VEZELS 2,3 GR | NATRIUM 90 MG

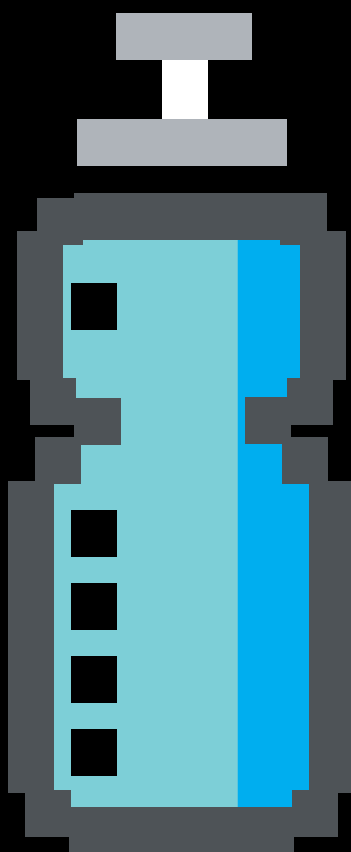
EETSTIJL

LACTOSEVRIJ



HOOFOSTUK





DRINKEN

GOED GEHYDRATEERD VAN
STAAT GAAN IS HET HALVE WERK



PUMPKINSPICE EIWITSHAKE

HYPERTOON

NR

450 ML

MAAKTIJD 5 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 50 gram pompoen
- 200 ml magere melk
- 25 gram vanille whey eiwitpoeder (1 scoop)
- 5 zachte dadels (40 gram)
- ½ theelepel kaneel
- ½ theelepel nootmuskaat
- mespuntje kruidnagel
- 5 ijsblokjes
- snufje zout



ZADEN



VIS



INSECTEN



NOTEN



LACTOSE



GLUTEN



EI



SOJA



PINDA

Een verrassende shake, waarbij je meteen een portie groente binnenkrijgt.

Verwarm de oven voor op 185 °C. Verwijder de pitten van de pompoen, snijd hem in stukken en rooster hem ongeveer 15 minuten in de oven, tot hij zacht is.

Koken kan ook: verwijder dan ook de schil, snijd in kleine blokjes en kook deze in 5 tot 7 minuten zacht. Heb je geen tijd? Je kunt ook kant-en-klare pompoenpuree kopen in pot of blik.

Laat de pompoen afkoelen, doe alle ingrediënten in een keukenmachine of blender en meng alles tot een gladde shake.

EETSTIJL



GLUTENVRIJ

VOEDINGSWAARDE

TOTAAL 348 GRAM: KCAL 294 | VET 2 GR | V.VET 1,3 GR | KOOLHYDRATEN 43 GR | EIWIT 29 GR | VEZELS 4 GR | NATRIUM 246 MG | WATER 290 GR

PER 100 GRAM: KCAL 86 | VET 0,6 GR | V.VET 0,4 GR | KOOLHYDRATEN 13 GR | EIWIT 9 GR | VEZELS 1,2 GR | NATRIUM 72 MG | WATER 85 GR

ENERGIEWAARDE



■ KOOLHYDRATEN ■ VETTEN ■ EIWITTEN



HULKPOWER

HYPERTOON

450 ML
MAAKTIJD 5 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- halve rijpe avocado
- 100 gram verse spinazie
- 1 blaadje salie
- 1 theelepel tarwegras
- 1 theelepel spirulina
- klein blikje ananas op sap
- ½ venkel
- 4 zachte dadels, ontpit
- 5 ijsblokjes
- snufje zout

TARWEGRAS

Tarwegras bestaat uit de jonge scheuten van tarwe. Door tarwekorrels te laten ontkiemen en daarna te laten groeien in aarde, ontstaan plantjes die gelijkenis vertonen met grassprietten.

SPIRULINA

Spirulina is een groen poeder, dat afkomstig is van de blauwgroene zoutwateralg. Het is populair als voedings-supplement ter bevordering van de gezondheid.

Deze groene smoothie is goed voor iedereen!
Perfect als tussendoortje op een drukke sjeesdag.

Doe alle ingrediënten in een keukenmachine of blender en meng tot een gladde shake. Versier de bovenkant eventueel nog met wat vermalen gedroogde ananas.



ZADEN	
VIS	
INSECTEN	
NOTEN	
LACTOSE	
GLUTEN	
EI	
SOJA	
PINDA	

ENERGIEWAARDE



VOEDINGSWAARDE

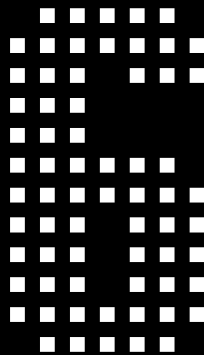
PER 150 GRAM: KCAL 470 | VET 19 GR | V.VET 2,3 GR | KOOLHYDRATEN 56 GR | EIWIT 12 GR | VEZELS 14 GR | NATRIUM 182 MG | WATER 413 GR
PER 100 GRAM: KCAL 104 | VET 4,2 GR | V.VET 0,5 GR | KOOLHYDRATEN 12 GR | EIWIT 2,7 GR | VEZELS 3,1 GR | NATRIUM 40 MG | WATER 92 GR

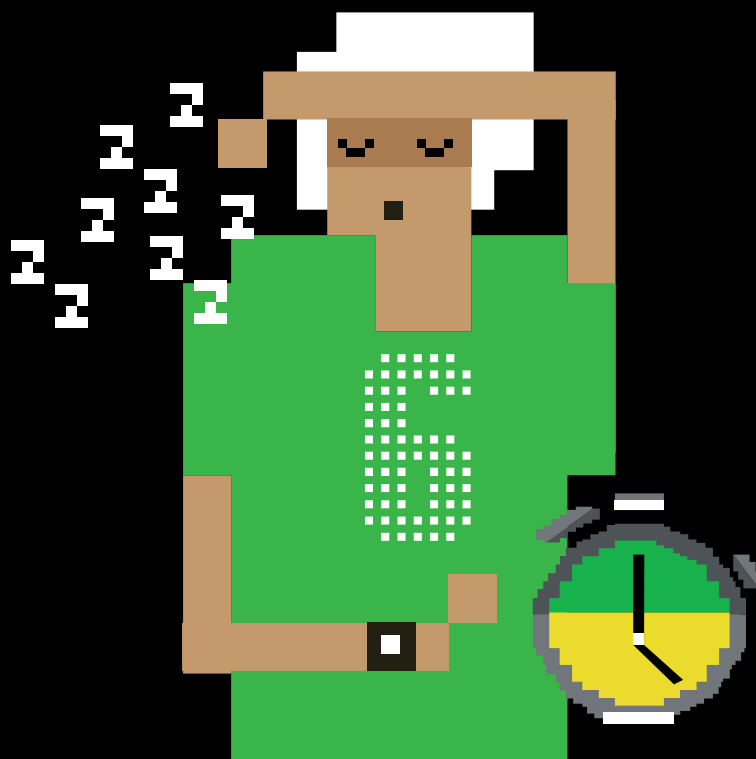
EETSTIJL

- GLUTENVRIJ
- LACTOSEVRIJ
- VEGANISTISCH



HOOFOSTUK





MIDDAGDIP

**URIJWEL IEDEREEN KENT HET VERSCHIJNSEL MIDDAGDIP:
ROND EEN UUR OF VIER 'S MIDDAGS WORD JE DUF.**

PEANUTBUTTERCHUNKS



MIDDAGDIP

4 REPEN

MAAKTIJD 10 MINUTEN + 15 MINUTEN IN DE OVEN

INGREDIËNTEN

- 20 gram dadels
- 50 ml kokend water
- 40 gram pindakaas
- 40 gram rijststroop (2 eetlepels)
- 1 theelepel vanille-extract
- 55 gram boekweitgrutten
- 20 gram hazelnoten (ongebraad)
- 15 gram zonnebloempitten
- 10 gram sesamzaad



ZADEN



VIS



INSECTEN



NOTEN



LACTOSE



GLUTEN



EI



SOJA



PINDA

Pindakaas is te vet om veel van te eten rondom en tijdens het sporten, maar voor een middagdip is het een prima smaakmaker met gezonde vetten.

Verwarm de oven voor op 170 °C. Ontpit de dadels en leg ze in een hittebestendige kom. Giet het kokend hete water over de dadels en laat ze 5 minuten wellen. Pureer de dadels met het water tot een zoete pasta.

Voeg pindakaas, rijststroop en vanille-extract toe aan de zoete pasta en meng alles goed door elkaar. Vermaal de boekweitgrutten tot een grof meel en meng het met de hele hazelnoten, zonnebloempitten en sesamzaadjes door het pindakaas-dadelmengsel.

Bekleed een kleine ovenschaal met bakpapier. Druk het mengsel uit over de bodem in een laag van ongeveer 1,5 cm dikte. Snijd het deeg in vieren en bak in 15 minuten goudbruin. Laat de chunks afkoelen in de oven met de deur op een kier. Als het goed is voelen de chunks na het bakken nog zacht aan als je er met je vinger in duwt. Tijdens het afkoelen worden ze iets harder en krokanter, maar van binnen blijven ze smeuïg.

EETSTIJL



GLUTENVRIJ



LACTOSEVRIJ



VEGANISTISCH

VOEDINGSWAARDE

TOTAAL 220 GRAM: KCAL 917 | VET 52 GR | V.VET 5,3 GR | KOOLHYDRATEN 86 GR | EIWIT 22 GR | VEZELS 11 GR | NATRIUM 119 MG

PER BROD (55 GRAM): KCAL 229 | VET 13 GR | V.VET 1,3 GR | KOOLHYDRATEN 21,5 GR | EIWIT 5,5 GR | VEZELS 2,8 GR | NATRIUM 30 MG

ENERGIEWAARDE



OVERIG



INVRIESBAAR



■■■ MIDDAGDIP

ABRIKOZEN CASHEW QUINOAREEPJES

MIDDAGDIP

12 REPEN

MAAKTIJD 10 MINUTEN + 15 MINUTEN IN DE OVEN

INGREDIËNTEN

- 50 gram ongebrande, ongezouten cashewnoten
- 200 gram gedroogde abrikozen
- 3 eetlepels rijstbloem (30 gram)
- 2 eetlepels chiazaad (10 gram)
- 40 gram gepofte quinoa
- mespuntje (mineraal)zeezout
- 50 tot 100 ml water

Verwarm de oven op 150 °C. Verdeel de cashewnoten over een bakplaat en rooster ze 15 minuten. Roer ze na 7 minuten even om, zodat ze niet te hard verkleuren aan één kant. Laat de geroosterde cashewnoten helemaal afkoelen.

Maal de abrikozen samen met cashewnoten fijn in de keukenmachine. Meng in een kom de rijstbloem, chiazaad, gepofte quinoa en het zout goed door elkaar. Voeg het abrikozen-cashewmengsel toe en roer goed. Giet beetje bij beetje wat water bij het mengsel en roer tot er een compact deeg ontstaat.

Verspreid het deeg over de bodem van het bakblik en duw het stevig aan tot de laag overal ongeveer 1,5 cm dik is. Snijd ongeveer 12 kleine repen uit de plak en schep ze voorzichtig uit de vorm.



ZADEN

VIS

INSECTEN

NOTEN

LACTOSE

GLUTEN

EI

SOJA

PINDA

ENERGIEWAARDE



OVERIG

VOEDINGSWAARDE

TOTAAL (400 GRAM): KCAL 877 | VET 29,8 GR | V.VET 5 GR | KOOLHYDRATEN 117 GR | EIWIT 25,2 GR | VEZELS 20,4 GR | NATRIUM 164 MG

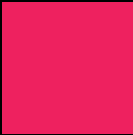
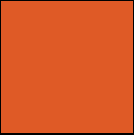
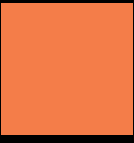
PER REEP (40 GRAM): KCAL 88 | VET 3 GR | V.VET 0,5 GR | KOOLHYDRATEN 12 GR | EIWIT 12,5 GR | VEZELS 2 GR | NATRIUM 16,4 MG

EETSTIJL

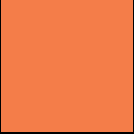
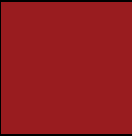
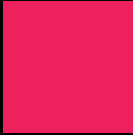
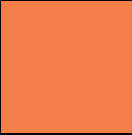
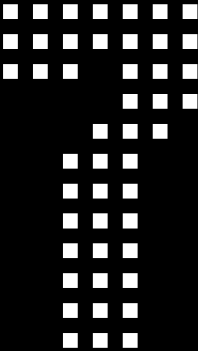
GLUTENVRIJ

LACTOSEVRIJ

VEGANISTISCH



H
O
O
F
O
S
T
U
K

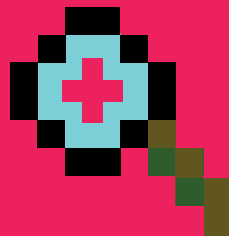




DIEPGRAVENDE INFO

In dit hoofdstuk duiken we de diepte in. Niet alleen omdat dat ontzettend interessant is, maar ook omdat je er je voordeel mee kunt doen als je begrijpt hoe bepaalde processen in het lichaam werken. Op sportgebied, maar ook in het dagelijks leven.

Leer wat je lichaam wanneer nodig heeft en waarom dat zo is. Hoe wordt die banaan omgezet in energie? Hoe zitten de richtlijnen in elkaar en hoe zit het met supplementgebruik? Waar moet je als sporter rekening mee houden, wat zijn veel voorkomende klachten en hoe los je die op? Of nog beter: hoe kun je klachten voorkomen? In dit hoofdstuk hebben we de meest waardevolle informatie, weetjes en tips verzameld.



7.1 BASISVOEDINGSSTOFFEN

- Macronutriënten
- Micronutriënten

7.2 ENERGIE

- Energieopslag
- Energiesystemen in je lichaam
- Herstel
- Koolhydraatstapelen
- Training low - competing high

7.3 SPIEREN

- Spierkracht: trage & snelle spiervezels
- Verzuring, melkzuur & spierpijn
- Warming-up - cooling-down
- Rekken en strekken als een ballerina

7.4 BEREKENINGEN

- Bereken je energieverbruik
- Sweat rate calculatie
- Maximale hartslag berekenen (HF-max)
- Conditie - VO₂max

7.5 RICHTLIJNEN GOEDE VOEDING & WEDSTRIJDSPORT

- Richtlijnen goede voeding
- Richtlijnen wedstrijd sport
- Vitamine- of mineraaltekort
- Toxiciteit door vitamine- of mineraalsuppletie
- Glycemische index & glycemische load

7.6 SPORTGERELATEERDE KLACHTEN

- Maagdarmklachten
- Inspanningshoofdpijn
- Sportblessures
- Slaapproblemen
- Vermoeidheid en overreaching
- Kramp
- Female athlete triad

7.7 SUPPLEMENTEN

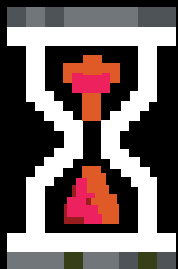
- Waarom suppleren?
- De grote sportvoedingspiramide
- Wat is doping?
- Supplementen in alle soorten en maten
- Bietensap en nitraat

7.8 MEER OVER EIWITTEN

- Welke eiwitten zijn er?
- Biologische waarde (BV)
- PDCAAS versus DIAAS
- Eiwitpoeders en preparaten voor sporters
- Waarom gebruiken?

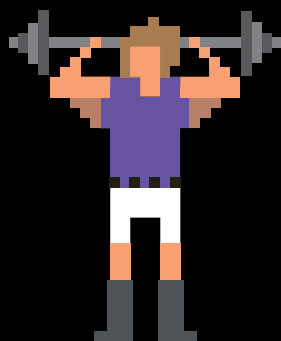
INDEX RECEPTEN PER HOOFDSTUK

DUURSPORT



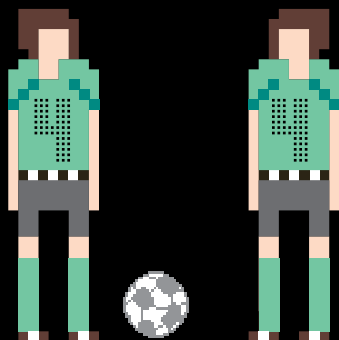
Cornflakes bietenreep	36
Aardbeipannenkoekjes	37
Noten vijgen rijstreep	38
Snel meeneembrood	39
Broodreep met fruit en noten	40
Hartige puntkoeken	41
Appel bietenwafel	42
Pasta partymuffins	43
Snelle haverreep	44
Wielrenreepje	45
Oosterse rijstreep	46
Kokosrijstreep	47
Broodrolletjes	48

KRACHTSPORT



Frisse kiwi eiwittruffels	62
Kwarkpannenkoekjes	63
Buffalo balls	64
Nicecream	65
Pretzel pindamuffins	66
Appeltaart eiwitreep	67
Limoen maanzaad eiwitreep	68
Chocolade eiwitmousse	69
Eiwitbonbommetjes	70
Herstelburgers	72
Tropische bountybar	74
Eiwitpoeder	75

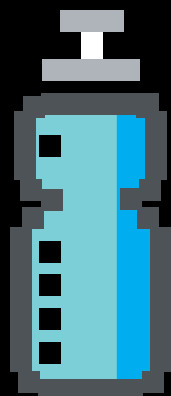
TEAMSPORT



Boekweitontbijt	88
Abrikozen eierkoeken	89
Bananenbrood	90
Granola fruitreep	92
Banaan pindawafel	93
Overvolle broodmuffins	94
Hartige rijstreep met spek en ui	96
Mix & match	97
Banaan lijnzaadcrackers	98
Stevige eierkoek	99
Hartige krekelstengels	100
Ballerina barre	102
Knalgroene pannenkoekjes	103

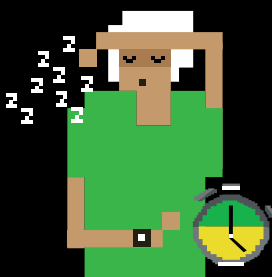
INDEX RECEPTEN PER HOOFDSTUK

DRINKEN



Eiwit karneshake	118
Purple gain	119
Pumpkinspice eiwitshake	120
Hulkpower	121
Oosterse herstelshake	122
Aardbeien chocoshake	123
Beet it!	124
Hersteldrank	125
Havermelk	126
Notenmelk	127
Rozemarijn sinaasappelwater	128
Gember limoen honingwater	130
Sportdrink	131
Energiedrank	132
Vitaminebom	134

MIDDAGDIP



Oreokoekjes	146
Muffin uit een mok	148
Speculoosrepen	149
Worteltaartbollen	150
Meergranen mangofeest	151
Scones	152
Notenvruchtenreep	153
Peanutbutterchunks	154
Abrikozen cashew quinoareepje	155
Banaan chocoreep	156
Gepofte rijsthapjes	157
Roze rijstrepn	158

Maak heel eenvoudig sportvoeding op maat. Nauwkeurig afgestemd op jouw sportprestaties én smaak. Van een eiwitrijke herstelburger voor de krachtpatser tot een reep tjokvol snelle energie voor de doorgewinterde triatleet. En voor iedereen die fit en gezond wil leven: heel veel tussendoortjes om je middagdip te bestrijden.



**DUIDELIJKE WEERGAVE VAN VOEDINGSWAARDEN
EN ALLERGENEN BIJ ELK RECEPT.**



**VOLOP INFORMATIE OVER WAT HET ACTIEVE
LICHAAM NODIG HEEFT EN WAAROM.**

ISBN 978-94-92206-22-0



9 789492 206220 >

