

Back @ it

Elevate
your plate

-

Receptenboek

Optimaliseer maximaal je
sportprestaties dankzij de juiste
voeding

Hi!



*Wil je mega inspiratievevolle gerechten maken?
Dan is dit receptenboek voor jou!*

Enjoy!

En laat je me weten wat je favoriete recept is?

Liefs, Josette

A photograph of a gym interior with several treadmills and exercise bikes arranged in rows. The lighting is dim, and the overall tone is muted. The text is overlaid in white, bold, sans-serif font.

**WHATEVER SPORT YOU ARE
INVOLVED IN,
*YOUR DIET EFFECTS YOUR
PERFORMANCE***

**A BALANCED DIET ENABLES
ATHLETES TO MAINTAIN THE
INTENSITY OF THEIR
PERFORMANCE.**

***DAY AFTER DAY, WEEK AFTER
WEEK***

**THE QUANTITY, THE QUALITY
AND REGULARITY OF FOOD
INTAKE ARE KEY FACTORS.**

**HYDRATION IS ALSO AN
ESSENTIAL**

**THERE IS NO SUCH THING AS A
MIRACLE DIET. *ALL ATHLETES
ARE DIFFERENT.* EACH WILL
HAVE THEIR OWN DIET THAT
ALLOWS THEM TO MEET THEIR
SPECIFIC NEEDS AND ENJOY
WHAT THEY EAT.**

A top-down view of a light green ceramic bowl filled with a breakfast meal. The bowl contains white yogurt, golden-brown granola, several slices of kiwi, blueberries, and almonds. The bowl is set on a dark grey surface, with more granola, blueberries, and kiwi slices scattered around it. A glass bowl of blueberries is visible in the upper right corner, and a blue patterned cloth is in the bottom right corner. The word "Ontbijt" is written in a black cursive font across the center of the bowl.

Ontbijt

Avocado mash op toast

Een boost aan gezonde vetten en eiwitten in de ochtend? Dan is dit ontbijtje helemaal iets voor jou! Let op, NIET geschikt vlak voor een training. Het hoge gehalte aan goede vetten train je niet zo lekker op. WEL geschikt voor een rustdag om je lijf te herstellen.



Knaller voor op een rustdag om je lijf goed te herstellen

Ingrediënten

- 2 volkoren boterhammen
- 1 avocado
- 0.5 limoen
- 4 cherry tomaten
- 15 gram feta kaas

Bereidingswijze

Rooster de broodjes (hoeft niet perse) in de broodrooster. haal vervolgens de schil van de avocado en haal de pit eruit. Prak het rijpe vruchtvlees in een kommetje met een vork tot een puree. Doe hier het limoensap bij en roer goed door. Beleg het brood met de avocado mash. Snijd de tomaatjes in 4e en verdeel over de mash. Verkruimel de feta erover.
Eetsmakelijk!

Lijnzaad crackers

Dit ontbijt bevat zo ongeveer alles wat een mens nodig heeft!

De zaden geven je een boost aan vezels, goede vetten en vitamine E. De cottage cheese levert je veel eiwitten en ze zelfgemaakte frambozen jam is een boost in anti-oxidanten. Do I need to say more?

Ingrediënten

(voor 10 crackers):

100 gram lijnzaad
50 gram zonnebloempitten
50 gram sesamzaad
20 gram chiazaad
1 theelepel oregano
30 gram boekweitmeel
1 theelepel zout

Voor de topping:

30 gram cottage cheese

Voor de jam:

50 gram frambozen (eventueel diepvries)
1 eetlepel chiazaad

TOP ontbijt op
een rustige
trainingsdag of
bij een
hersteltraining

Bereidingswijze

Voor de crackers:

Meng alle ingrediënten met 180 ml water in een grote kom. Laat het mengsel gedurende 30 minuten staan zodat het kan wellen en binden. Verwarm ondertussen de oven voor op 180 graden Celsius. Leg bakpapier op de bakplaat. Leg het mengsel op de bakplaat en verspreid goed. Leg nog een vel bakpapier over het mengsel, druk een beetje aan en verdeel het mengsel gelijkmatig over de bakplaat in een rechthoekige vorm van ongeveer 1,2 centimeter dik. Verwijder het bovenste bakpapier en check of er geen gaten in de cracker zit (zo wel, vul deze op). Bak in het midden van de oven gedurende 30 minuten. Snijd de crackers direct in ongeveer 10 crackers wanneer het uit de oven komt. Laat het daarna pas afkoelen en uitharden.

Jam:

Prak de frambozen fijn met een vork. Doe de chiazaad erbij en roer goed door. Laat dit 10 minuten staan. Daarna smeren maar! Doe over de jam een dikke klodder cottage cheese.

Bagel met home-made eiersalade

Kan iets wat zó lekker is zo makkelijk zijn? Ja, dat kan!

Dit is een knaller wanneer je een intensieve training op het programma hebt. Bagels bevatten wat meer energie en koolhydraten dan boterhammen.

Ingrediënten

1 (volkoren) bagel
2 eieren

50 gram cottage cheese
1 theelepel kurkuma
1 theelepel kerrie
Verse peterselie
snufje zoet en peper

Bereidingswijze

Kook de eieren gedurende 10 minuten. Giet af en spoel ze af met koud water (tipje: breek het schilletje een stukje en leg ze in koud water, dan pellen ze makkelijker). Snijd de ei in grove stukken en doe in een kom. Voeg de rest van de ingrediënten toe en meng goed door. Doe op je bagel.

Voeg eventueel nog extra ijsbergsla, komkommer en tomaat toe voor meer groenten.

Wist je dat:
kruiden veel
bioactieve
stoffen bevatten
met specifieke
eigenschappen?

Passion perfect

Knetter veel vitamines om te knallen op een heerlijke sportieve dag.

Dit ontbijt is geschikt voor vrijwel alle dagen!

Doe de mango x1.5 als je gaat trainen + voeg een eetlepel honing toe.

Ingrediënten

- 250 gram Griekse yoghurt (10%)
- 100 gram mango blokjes
- 2 passievruchten
- 1 snackwortel (klein)
- 1 eetlepel lijnzaad

Bereidingswijze

Rasp de wortel met een fijne rasp (hoe fijner hoe beter).

Doe de yoghurt in een kommetje.

Doe de mango blokjes erbij. Snijd

de passievruchten open en lepel

het vruchtvlees eruit. Doe de

geraspte wortel en lijnzaad erbij.

Geschikt voor alle dagen door de hoeveelheden aan te passen en honing toe te voegen voor meer koolhydraten.

Tip: wil je meer eiwitten? Gebruik van magere kwark in plaats van yoghurt.

Eventueel kan je er ook een smoothie van maken!

Sinaasappel hersft cake

Cake als ontbijt? Jawel, doen we gewoon! Niet de hele cake natuurlijk...

Heel geschikt op een dag dat je een milde of intensieve training hebt (bij die laatste dus een plakje meer).

Ingrediënten

Voor de cake:

300 gram havermeel
185 gram kokosbloesemsuiker
125 ml kokosolie
200 ml ongezoete sojamelk
130 ml verse sinaasappelsap
Schil (rasp) van 2 sinaasappels
2 theelepels bakpoeder
1 theelepel vanille extract

Voor de icing:

100 gram light roomkaas
1 theelepel honing

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed een cakeblik met bakpapier aan de binnenkant (zorg ervoor dat deze goed bedekt is). Meng het havermeel met de bakpoeder en kokosbloesemsuiker in een grote beslagkom. Mix goed door elkaar. Meng in een andere kom de sojamelk, sinaasappelsap, kokosolie en vanille extract. Was de 2 sinaasappels goed en rasp de schil met een fijne rasp. Zorg ervoor dat je het witte onder de schil niet mee raspt. Doe de rasp bij de natte ingrediënten en roer goed door. Mix vervolgens de natte bij de droge ingrediënten tot een beslag. Giet in de cakevorm en bak gedurende 45-50 minuten. Haal de cake uit de oven als deze gaar is (doe de satéprikker test eventueel) en laat afkoelen.

Maak ondertussen de icing door de roomkaas en honing te mengen. Smeer dit over de bovenkant van de cake. Snijd in plakken.

Appel-pompoen pannenkoekjes

Mega herfst favo hier in huis. Je krijgt fruit én groenten én voedzame koolhydraten én eiwitten binnen. Wat wil een mens nog meer?!

Topper als ontbijt op een trainingsdag. Zorg wel dat je >2 uur tussen je ontbijt en je training hebt zitten.

Ingrediënten

0.5 appel (rood)
1 ei
50 gram pompoen
50 gram havermeel
50 ml halfvolle melk
1 theelepel bakpoeder
1 theelepel kaneel
1 eetlepel chiazaad
Snufje zout
Boter of olie om in te bakken

Bereidingswijze

Kook de pompoenblokjes in 15 minuten gaar. Prak vervolgens fijn met een vork.

Rasp de halve appel met een grove rasp. Voeg vervolgens alle ingrediënten in een kom en roer goed door tot een beslag.

Verwarm wat bereidingsvet in een pan. Maak kleine pannenkoekjes met het beslag (ongeveer 3 in een pan) en bak goed aan beide kanten gaar. Ze zijn klaar als ze goudbruin zijn aan beide kanten.

Tip: je kan de melk vervangen door ongezoete sojamelk

Ijzer booster smoothie

Deze smoothie bevat véél ijzer, wat nodig is voor de opname van zuurstof en de aanmaak van rode bloedcellen. Wist je dat ijzer niet goed opgenomen kan worden na een training? Neem deze smoothie daarom als ontbijt op een rustdag of een milde trainingsdag.

Ingrediënten

200 ml (soja)melk
20 gram havermout
15 gram teff
1 handje rauwe
bladspinazie
1 hand blauwe bessen
(diepvries)
1 hand bramen
(diepvries)
0.5 banaan

Bereidingswijze

Doe alle ingrediënten bij elkaar en mix tot een gladde smoothie. Wil je 'm dunner hebben? Voeg dan wat water toe.

Teff is rijk aan ijzer. Een echte powerbooster. Het is niet in elke supermarkt verkrijgbaar. XXL filialen en bio supermarkten hebben het sowieso!

Spinazie pannenkoeken met zalm

Dit soort fantastische gerechten eet je normaal alleen op vakantie, in de zon, wanneer je alle tijd hebt toch? Ja en nee! Want het is SUPER simpel. Deze hartige pannenkoeken bevatten (bijna) alleen wat je nodig hebt voor een krachtig herstel de dag na een intensieve krachttraining of wedstrijd. Wanneer je lijf optimaal moet herstellen (en je hier de tijd voor hebt)

Bereidingswijze

Doe de meel, spinazie, eieren en melk in de blender en mix tot een glad beslag. Eventueel kan je ook een staafmixer gebruiken.

Verwarm de boter in een koekenpan. Bak de pannenkoeken aan beide kanten gaar op middelhoog vuur.

Doe in het midden van de pannenkoek wat gerookte zalmflakes en rol de pannenkoek op. Eetsmakelijk!

Ingrediënten

200 gram volkorenmeel
150 gram rauwe
bladspinazie
3 eieren
500 ml halfvolle melk
50 gram gerookte zalm
Boter om in te bakken

De omega 3 uit de zalm is een echt ontstekingsremmer. Ideaal voor je spierherstel.

Tip: je kan de melk vervangen door ongezoete sojamelk

Lunch



Broodje met tonijnsalade

In de ochtend getraind? Dan is dit een TOP herstellen!

In de avond trainen? Dan is dit een TOP lunch!

Oftewel, een veelzijdig broodje tonijn.

Je kan all out gaan door wat augurk, kappertjes en zilveruitjes toe te voegen.

Ingrediënten

80 gram tonijn uit blik (waterbasis)
2 eetlepels cottage cheese
1/4e paprika
4 cherry tomaten
1 theelepel kerriepoeder
Snuf peper en zout
handje veldsla of botersla
3 volkoren boterhammen

Bereidingswijze

Doe de tonijn in een kommetje en prak los en klein met een vork. Snijd de paprika in kleine blokjes. Snijd de tomaten in kwartjes of kleine blokjes. Doe de paprika, tomaat en cottage cheese bij de tonijn en roer goed door. Breng op smaak met kerriepoeder, peper en zout.

Toast het brood eventueel in de broodrooster. Bekleed met veldsla of botersla en beleg met een dikke klodder tonijnsalade.

Home made flat bread vol power

Dit lunch gerecht is misschien wat meer werk, maar super super en super voedzaam.

Maar mark my words, het zal je verbazen hoe simpel het eigenlijk is.

Vol koolhydraten om op een trainingsdag te eten. Tevens bevat dit recept veel eiwitten en draagt het bij aan je dagelijkse portie groenten.

Ingrediënten

150 gram zelfrijzend bakmeel
100 gram griekse yoghurt 10%
200 gram kastanje
champignons
100 gram oesterzwammen
2 handjes gesneden
boerenkool (eventueel
diepvries)
1 teen knoflook
1 eetlepel gedroogde tijm
4 eetlepels cottage cheese
2 handen rucola
grote snuf zout
1 eetlepel olijfolie

Bereidingswijze

Meng het zelfrijzend bakmeel met de Griekse yoghurt in een grote kom. Pers de knoflook en voeg dit toe met een snuf zout en de gedroogde tijm. Kneed met je handen tot een grote bal (ongeveer 4 minuten). Zet dit aan de kant. Snijd ondertussen alle paddenstoelen grof. Verhit de olie in een koekenpan en bak de paddenstoelen gedurende 5 minuten op middelhoog vuur. Doe de boerenkool erbij en bak nog 3 minuten mee.

Verdeel vervolgens het deeg in 4 gelijke porties. Rol deze in de lengte uit met een deegroller tot ze heel plat zijn. Verhit een koekenpan op het vuur en doe hier een klein drupje olie in. Bak de flatbreads een voor een in de pan. Ze hebben ongeveer 1-2 minuten nodig per zijde.

Beleg de flatbreads met cottage cheese en het mengsel van paddenstoelen en boerenkool.

Hersft pompoensoep

Helemaal in de herfst vibes? Dan is deze soep 100% voor jou.

Het bevat mega veel vitamine A, een anti-oxidant die helpt schadelijke cellen te neutraliseren (en die komen vrij bij het sporten dus belangrijk!)

Bereidingswijze

Snijd de pompoen open, verwijder de zaadlijsten. Voordeel van een flespompoen? Je hoeft 'm niet te schillen! Snijd in grove blokken. Snipper de ui, knoflook, gember en wortel. Verhit de olie in een soeppan en laat de ui, knoflook, gember, wortel en grove stukken pompoen even een paar minuten fruiten en garen in de pan. Voeg vervolgens 350 ml kokend water toe en verkruimel de bouillon hierin. Laat gedurende 10 minuten op zacht vuur doorkoken en pureer vervolgens de soep met de staafmixer glad. Voeg eventueel nog water toe om de soep dunner te krijgen indien gewenst. Serveer de soep met een eetlepel yoghurt.

Ingrediënten

1 flespompoen
1 winterpeen
1 ui
1 teen knoflook
1/4e tablet
groentebouillon minder
zout
1 theelepel kurkuma
1 duimkootje groot stuk
gember
1 eetlepel
halfvolle/Griekse yoghurt

Eiwitten toevoegen?

Voeg dan wat "geplukte kip" toe (bak blokjes kip en scheur fijn).

Koolhydraten toevoegen?

Dippen met brood!

Griekse stijl wraps

Wraps in een Grieks jasje... gewoon omdat het kan.

Mega knaller op intensieve trainingsdagen. Wraps bevatten namelijk meer koolhydraten dan brood. Een voedzaam power alternatief dus!

Ingrediënten

- 2 volkorenwraps (XL)
- 100 gram falafel balletjes (eventueel spicy)
- 1 grote hand rauwe bladspinazie
- 2 voorgekookte rode bieten
- 1 rode paprika
- 4 eetlepels Griekse yoghurt 10%
- Handje zwarte olijven (gesneden)
- 4 cm komkommer met schil
- Snuf peper en zout
- Drupje olijfolie

Bereidingswijze

Doe de yoghurt in een kommetje en rasp de komkommer hierdoor. Voeg wat peper en zout toe, samen met een drupje olijfolie.

Meng goed door elkaar.

Snijd de paprika in dunne reepjes. Snijd de bieten in plakjes. Verwarm olijfolie in een koekenpan. Bak de falafel gaar gedurende 5-6 minuten op middelhoog vuur.

Smeer over de gehele wrap de yoghurtsaus. Beleg vervolgens de wrap in een strook in het midden met falafel, biet, paprika, spinazie en olijfjes. Rol op. Cheers!

Eventueel kan je ook toevoegen aan de yoghurtsaus: verse peterselie, citroensap en knoflook

Intensieve dag?
Say no more!
Deze lunch helpt je erdoor heen ongeacht wanneer je training is.

Wist je dat:

*Het mixen van verschillende eiwitbronnen je helpt om alle aminozuren binnen te krijgen?
Pre als sporter!*

Noodle salade (to go)

Gemakkelijk om de avond van te voren voor te bereiden en mee te nemen naar elke gewenste locatie. Maar natuurlijk ook uitermate geschikt om thuis te eten!

Deze salade kan je eten op intensieve trainingdagen.

Ingrediënten

150 gram gekookt gewicht
volkorennoodles
50 gram edamame boontjes
100 gram gekruide tofublokjes
(of kip!)
1 ei
3 geraspte snackwortels
50 gram voorgesneden rode
kool
1 theelepel sojasaus
0.5 limoen (sap)
Drupje olijfolie

Pittige twist? Voeg dan
chilipoeder toe!

Meer frisheid? Doe dan
een eetlepel yoghurt en
wat gemberpoeder
erdoor.

Bereidingswijze


Kook de noodles zoals beschreven op de verpakking. Kook in een apart pannetje het eitje gedurende 8 minuten. Verhit ondertussen de olie in een koekenpan. Bak je gekruide tofublokjes (op kip) gaar.

Doe de wortel, kool en edamame boontjes in een bak (of hippe jar).

Laat de noodles, ei en eiwitbron afkoelen. Snipper de ei. Doe alles erbij in je bakje. Besprenkel met limoensap en sojasaus.

Parelcouscous met gerookte kip

Heel veel smaak. Heel veel voedzame koolhydraten. Heel veel eiwitten. Heel veel groenten. Een mega krachtige lunch. En wist je dat je de groenten eigenlijk overal door kunt vervangen? Deze is namelijk ook lekker met gebakken courgette, broccoli of radijs erdoor! Varieer dus met groenten die over is in je koelkast!



Knaller voor een
trainingsdag!

Ingrediënten

100 gram parelcouscous
0.5 komkommer
0.5 rode paprika
120 gram gerookte
kipreepjes
50 gram feta
100 gram
cherrytomaatjes
Naar smaak verse munt
1 theelepel Olijfolie

Bereidingswijze

Kook de parelcouscous volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de paprika en komkommer in kleine blokjes. Halveer de cherrytomaten. Laat de couscous afkoelen (tip: spoel af met koud water om dit proces te versnellen). Voeg alle ingrediënten bij elkaar. Snipper de munt erover en maak af met een theelepel olijfolie.

Easy peasy lemon squeezy! (ja, dat betekent dat je wat extra vitamine C kunt toevoegen door er een halve citroen over uit te knippen. Zorgt voor frisheid en extra vitamine C!

Tip: je kan ook tofublokjes nemen of eventueel een mix van peulvruchten.

Simpele club sandwich

Zin in die clubsandwich die op de kaart staat van dat leuke tentje? Niet getreurd! Een clubsandwich kan je thuis gemakkelijk maken. Met het beleg kan je alle kanten op. Dit recept is met kip of vleesvervanger en zorgt dat je goed wordt gevuld.

Bereidingswijze

Rooster de boterhammen in het broodrooster. Kook het ei gedurende 8 minuten, laat afkoelen en snij in plakjes. Snijd ook de tomaat en avocado in plakken.

Beleg 1 boterham met mayonaise en sla. Beleg vervolgens met tomaat, avocado (eventueel prakken) en wat plakjes ei. Doe er een boterham op.

Beleg die vervolgens met de zongedroogde tomaat, kipfilet en overige tomaat + ei. Top af met een boterham. Druk het geheel zachtjes aan zodat het een stevig geheel word.

Eetsmakelijk!

Ingrediënten

3 volkoren of speltboterhammen
3 zongedroogde tomaatjes
75 gram gerookte kipfilet/vegetarische kipfilet
0,5 avocado
1 gekookt ei
1 tomaat
1 eetlepel mayonaise
Sla naar keuze

Mayonaise heeft een klein beetje onterecht een slechte naam. Dit is geen vrijbrief, maar een eetlepel kan écht geen kwaad!

Gegrilde tempé met kimchi

Out of your comfortzone voor 99% zeker. Maar je doet mee aan een Challenge met een reden toch? Dit vegan broodje bevat minstens zoveel eiwitten als de andere lunches. Daarnaast is de kimchi lekker pittig (en super goed voor je darmflora!).



Ingrediënten

3 volkorenboterhammen
100 gram naturel tempé
30 gram witte bonen
50 gram kimchi
snufje chiliflakes
Handje verse peterselie

Bereidingswijze

Snijd de tempé in dunne plakken. Verhit een grillpan op het vuur en grill de tempé gedurende 3 minuten aan elke kant op hoog vuur.

Laat de bonen uitlekken en spoel goed af. Prak ze vervolgens met een vork tot een gladde massa. Doe hier de chiliflakes bij. Besmeer dit (als boter) op je boterham. Doe hier de tempé op en doe de kimchi erover.

Doe vervolgens garneren met peterselie.

Geschikt voor alle dagen!



Diner

Ratatouille met knoflookbrood

Moet ik hier nog meer over zeggen... Nee toch?

De meest makkelijke vorm van een ratatouille. Voel je vrij om te switchen met groenten als je andere voorkeuren hebt. Als de basis maar van tomaat blijft.

En knoflookbrood, het is zó simpel!

Ingrediënten

Voor 2 personen:
0.5 aubergine
0.5 courgette
0.5 paprika
1 rode ui (gesnipperd)
3 teentjes knoflook
(gesnipperd)
200 gram cherrytomaten
350 gram passata
400 gram kikkererwten
100 gram zachte geitenkaas
1 eetlepel balsamico azijn
2 volkoren pistoletten
2 eetlepels olijfolie

Absolute aanraden op
rustdagen. Wil je dit eten
op trainingsdagen?
Neem dan met rijst!

Liever met vlees? Bak er
dan een tartaartje bij!

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor om de broodjes op te warmen (volgens de verpakking).

Bak de broodjes nog niet af.

Snijd de aubergine, courgette en paprika in kleine blokjes. Halveer de tomaten.

Verwarm een beetje olie in een ruime koekenpan. Doe de ui, 1 teentje knoflook hierin en bak 2 minuten op laag vuur. Doe vervolgens de gesneden groenten erbij en bak nog 5 minuten op middelhoog vuur. Doe de passata erbij

en laat 15 minuten op laag vuur sudderen. Laat vervolgens de kikkererwten uitlekken. Doe deze bij de ratatouille, samen met de balsamico azijn en laat nog 5 minuten sudderen op laag vuur. Roer goed door.

Doe vervolgens de overige knoflook in een klein bakje met de olijfolie. Roer goed door. Maak klein sneetje aan de bovenkant van de broodjes. Smeer hier de knoflookolie goed overheen en in. Bak vervolgens de broodjes af.

Pita met gezonde shoarma

Nomnomnom... that's all!

Geschikt om te eten na het trainen of op een rustdag.

Het is een gezonde variant (met veel groenten) op de bestaande pita shoarma. Je wilt je lijf immers goed verzorgen toch?!

Ingrediënten

Voor 2 personen:

4 Volkoren/spelt pita
(voorkeur voor de grote)
200g kipfilet
8 kastanje champignons
1 ui
2 handen veldsla
2 Tomaten
½ Komkommer
2 eetlepels shoarma
kruidenmix
Olijfolie

Voor de knoflooksaus:

4 eetlepels magere
Franse kwark
1 teen knoflook
Peper
Zout

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 220°C. Snijd de kipfilet in dunne reepjes (shoarma dikte) en bestrooi met de kruiden. Wrijf dit er goed in (was je handen daarna goed!). Verhit in een koekenpan een eetlepel olijfolie en bak de kipreepjes op middelhoog vuur totdat er een goudbruine kleur ontstaat. Snijd de champignons en ui in kleine reepjes/ringen. Bak deze 2 minuten mee met de kip. Maak de pita's vochtig met wat water en doe ze voor 4-6 minuten in de oven. Snijd ondertussen alle groenten in dunne plakken. Doe de kwark in een apart bakje. Pers het teentje knoflook hierin en voeg wat peper en zout naar smaak toe. Beleg vervolgens de pita's met een laagje knoflooksaus gevolgd door de groenten, veldsla en kipshoarma.

Kan het zó simpel zijn? Het antwoord is ja!

Vega variant? Vervang de kip door kant-en-klare vega shoarma.

Mexicaanse rijst met kip

Een topper om te eten voor een intensieve training of de dag voor een wedstrijd. Deze maaltijd bevat veel koolhydraten. Neem je deze na je training? Gebruik dan zilvervliesrijst.

Ingrediënten

Voor 2 personen:
100 gram gele rijst
(ongekookt)
225 gram kipfilet
80 gram mais (blik)
1 gele paprika
1 rode paprika
0.5 courgette
100 gram sugarsnaps
0.5 blokje kippenbouillon
Snufje paprikapoeder
Peper en zout
Drupje olijfolie
Verse koriander
Verse peterselie

Bereidingswijze

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking, maar doe in het kookwater het bouillonblokje. Snijd de kipfilet in blokjes. Verhit de olie in een koekenpan en bak de kip op middelhoog vuur gaar.

Snijd ondertussen de paprika's en courgette in kleine blokjes. Bak de courgette gedurende 5 minuten bij de kip op laag vuur.

Breng een laagje water aan de kook in een steelpannetje. Snijd de topjes van de sugar snaps en kook deze voor 4 minuten. Spoel ze af met koud water.

Voeg de rijst, paprika's en mais toe aan de kip in de pan. Voeg de paprikapoeder, sugar snaps en verse kruiden toe. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.

Aardappelpuree sport-style

Aardappelpuree met extra vitamine C (bevat aardappel van nature al veel!) waardoor deze puree een krachtige booster vormt aan ontstekingsremmers. De zalm doet hier nog een schepje bovenop door de grote hoeveelheid omega 3. En de broccoli?? Boordevol magnesium, ijzer en foliumzuur! Goed voor celdeling, spier(ont)spanning en zuurstoftransport.

Ingrediënten

Voor 2 personen:
500 gram kruimige
aardappel
2x 150 gram zalmoot
1 broccoli
2 eetlepels ricotta
2 eetlepels
kwark/Griekse yoghurt
1 citroen
1 teen knoflook (geperst)
Snuf peper en zout
Drup olijfolie
(verse) dille

Geschikt op een rustdag,
of na een training.

Heb je intensief
getraind? Neem dan wat
extra aardappel voor het
bijvullen van de
koolhydraten.

Bereidingswijze

Schil en snijd de aardappels in 3cm grote stukken. Doe de aardappelstukken kookpan, vul met water, breng aan de kook en laat koken gedurende 15-20 minuten. Vang bij het afgieten een kopje kookwater op en laat de aardappels in het vergiet uitdampen.. Verhit de olie in een koekenpan. Bak de zalm op middelhoog vuur gaar. Keer af en toe om. Breek de roosjes van de broccoli en kook voor 5 minuten in een steelpannetje kokend water en laat uitlekken. Stamp vervolgens de aardappel met een stamper. Voeg het kookvocht toe samen met het sap van een hele citroen en de ricotta. Stamp tot een gladde puree en breng op smaak met peper en zout.

Verhit olie in een wokpan. Doe de broccoli hierin en wok op hoog vuur gedurende 4 minuten. Voeg de laatste minuut de knoflook toe.

Leg de puree, zalm en broccoli op je bord. Doe de yoghurt over je zalm en kruid af met (veel) dille.

Herfst cashew kip met rijst

Dit ruikt niet alleen heerlijk, het is het ook! Het is super snel klaar en bevat alle voedingsstoffen die je nodig hebt. De sinaasappel geeft een heerlijke frisse draai aan dit gerecht. Op alle dagen goed te eten, maar niet geschikt vlak voor inspanning.

Bereidingswijze

Snijd de courgette in de lengte door de helft en maak hier dunne plakken van. Snipper de bosui. Kook de tuinerwten zoals aangegeven op de verpakking. Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking. Maak vervolgens de saus in een apart kommetje door de sojasaus, azijn, tomatenpuree te mengen. Rasp hierin de schil van de sinaasappel met een fijne rasp (niet het witte vruchtvlees) en knijp het sap van de sinaasappel hierin. Pers hierin de knoflook en gember uit. Roer goed door.

Doe de kipblokjes in een schaalte en voeg de bloem toe. Mix dit goed door elkaar. Verhit olijfolie in een pan en bak de kip op middelhoog vuur gaar. Doe hier de bosui, cashewnoten, courgette, tuinerwten en sesamzaadjes bij en bak nog 2 minuten mee.

Voeg de saus toe en laat het geheel nog 4 minuten sudderen op laag vuur. Doe de rijst op je bord en serveer met de saus, groenten en kip.

Vegetarische inspiratie: gebruik vegetarische kipstukjes of tofublokjes (laat dan wel een uurtje trekken in de saus voordat je ze bakt.

Ingrediënten

Voor 2 personen:
250 gram kipfilet (blokjes)
100 gram zilvervliesrijst (ongekookt)
50 gram ongezouten cashewnoten
100 gram tuinerwten
0.5 courgette
1 sinaasappel
2 bosuitjes
2 eetlepels sojasaus
1 eetlepel rijstazijn (witte wijn azijn)
1 eetlepel tomatenpuree
1 eetlepel bloem
1 knoflookteen
2 theelepels sesamzaadjes
Stukje verse gember
Drupje olijfolie



Pasta met gegrilde paprikasaus

Geen zin in spaghetti met rode saus? En de klassieke (maar altijd lekkere pasta pesto) ook een tikkie zat? Deze variatie zit bomvol vitamines, is super makkelijk te maken én echt heerlijk!



Ingrediënten

Voor 2 personen:
100 gram ongekookte fusilli pasta
(volkoren na trainen, wit voor trainen)
200 gram kipfilet (blokjes)
1 pot gegrilde rode paprika
40 gram walnoten (ongezouten)
1 ui
1 teen knoflook
1 eetlepel tomatenpuree
5 zongedroogde tomaten
50 gram ricotta
2 eetlepels cottage cheese
Schil (geraspt) van 0.5 citroen
1 eetlepel balsamico azijn
1 theelepel gerookte paprikapoeder
Drupje olijfolie
Grote hand rucola

Uitermate geschikt om te eten voor of na een intensieve training. Ook de dag voor de wedstrijd een aanrader!

Bereidingswijze

Kook de pasta volgens de bereidingswijze op de verpakking. Snipper de ui en knoflook. Verhit een paar drupjes olie in de pan en fruit de ui en knoflook gedurende 2 minuten. Haal uit de pan en doe vast in de blender. Bak vervolgens de stukjes kip in de koekenpan tot deze gaar zijn. Doe de paprika, tomatenpuree, zongedroogde tomaten, ricotta, cottage cheese, walnoten, balsamico azijn, citroenschil en paprikapoeder erbij in de blender. Blend tot je een saus krijgt. Doe dit bij de kip in de pan en kook gedurende 3 minuten op laag vuur. Doe de pasta erbij en roer goed door. Top af met rucola.

Tip: heb je meer groene groenten over in de groenten lade? Gebakken courgette blokjes of tuinerwten zijn er bijvoorbeeld ook heerlijk door!



Chili con carne met een twist

Dit is zo'n variatie op een klassieker. Maar daarmee echt een pareltje. Fris, zuur, zoet. Het heeft alles! Een geweldig recept om te eten wanneer je in de ochtend of middag hebt getraind. Niet geschikt om voor een training te eten door de peulvruchten!



Ingrediënten

Voor 2 personen:

- 250 gram mager rundergehakt (vega gehakt)
- 100 gram zilvervriesrijst (ongekookt)
- 1 avocado
- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- 200 gram champignons (plakjes gesneden)
- 1 rode ui
- 400 gram tomatenblokjes uit blik
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 400 gram zwarte bonen uit blik
- 1 limoen (sap)
- 2 knoflookteentjes
- 1 theelepel gerookte paprikapoeder
- 1 theelepel kaneel
- 1 theelepel komijn
- snufje chilipeper
- 4 eetlepels magere kwark of Griekse yoghurt
- 60 gram feta kaas
- Drupje olijfolie

Bereidingswijze

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de paprika's in kleine blokjes. Snipper de ui en knoflook. Verhit de olijfolie in een grote koekenpan. Bak ge gehakt gaar en prak goed los met een vork. Doe de ui, knoflook en champignons erbij.

Bak dit nog 2 minuten mee. Doe vervolgens de tomatenpuree erbij met 50 ml water. Roer goed door. Doe alle kruiden erbij, roer wederom goed door en bak nog 2 minuten. Voeg de tomatenblokjes uit blik en de bonen toe. Zet het vuur laag en laat zo'n 15 minuten sudderen met de deksel erop. Roer geregeld. Snijd ondertussen de avocado in dunne plakjes en crumble de feta.

Serveer de rijst met daarover de chili in een diep bord, garneer met yoghurt, avocado en feta. Top af met limoensap.


Zoete aardappel met kabeljauw

Licht pittig en toch heerlijk zoet door de aardappel.

Dit gerecht kan je prima eten wanneer je een rustdag hebt of in de ochtend hebt getraind.

Het bevat alle voedingsstoffen die je lijf nodig heeft. Heb je nooit last van maagklachten?

Dan kan je dit ook voor je training eten!



Neem witte (jasmijn)rijst
als je in de avond nog
gaat trainen. Dat
verteerd sneller!

Ingrediënten

Voor 2 personen:
150 gram zilvervliesrijst
(ongekookt)
250 gram kabeljauw
200 gram zoete aardappel
0.5 aubergine
2 vleestomaten
1 ui (sgesnipperd)
1 teen knoflook
1 eetlepel Vadouvan kruidenmix
0.5 rode chilipeper
Handje verse koriander (of
peterselie)
1 eetlepel olie

Bereidingswijze

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de aubergine in kleine blokjes. Snijd de zoete aardappel in kleine blokjes, evenals de tomaten. Snipper de chilipeper (pas op met in je ogen wrijven daarna). Breng water aan de kook in een steelpannetje. Kook de zoete aardappelblokjes tot ze gaar zijn. Dat zal ongeveer 10-15 minuten duren. Prik geregeld met een vork om te kijken of ze gaar zijn. Verhit de olie in een koekenpan en fruit de uien gedurende 2 minuten op middelhoog vuur. Doe vervolgens de aubergine en peper erbij en bak gedurende 5 minuten op middelhoog vuur. Roer geregeld zodat deze aan alle kanten gaart. Pers de knoflookteen erbij en roer nogmaals door. Schep de groenten uit de pan en houd op een bordje apart. Verwarm in diezelfde pan de tomaten met de Vadouvan kruiden. Voeg 100 ml water toe en breng aan de kook. Doe de kabeljauw erbij en laat voor 5 minuten op het vuur. Keer geregeld om. Voeg alles samen op het bord en garneer met koriander.