

**PROTEÏNE
POWER**
Kookboek

Oorspronkelijke titel: *The Strong Curves Cookbook*
© 2024 Quarto Publishing Group USA Inc.
Gepubliceerd in 2024 door Fair Winds Press, een imprint van The Quarto Group
© 2024 Nederlandse vertaling Manteau / Standaard Uitgeverij nv,
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen en Vitataal

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland
New Book Collective, Utrecht
www.newbookcollective.com

Tekst © 2024 Shelley Darlington
Opmaak binnenwerk: Mattie Wells
Fotografie: Mathilde Bouby
Culinaire fotografie: Alison Bickel

Voor de Nederlandse uitgave
Vertaling: Ingrid Hadders/Vitataal
Redactie: Vitataal, Feerwerd
Cover: Klaartje De Buck
Auteursfoto: Mathilde Bouby
Overige foto's cover: Alison Bickel
Opmaak: Indruk Grafisch Ontwerp, Soest

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

ISBN 978 90 223 4111 7
NUR 440 / 480
D/2024/0034/218

De informatie in dit boek is strikt bedoeld voor educatieve doeleinden. Het is niet bedoeld ter vervanging van gedegen medisch advies. Raadpleeg je huisarts voor je aan een nieuw gezondheidsprogramma begint.

Gedrukt in China

Ik draag dit boek op aan de vrouwen die mij mede hebben gevormd: mijn moeder Batia, mijn *safta* Rachel en mijn oma Audrey. De herinnering aan jullie leeft voort op deze bladzijden.

PROTEÏNE POWER *Kookboek*

met 100 eiwitrijke,
koolhydraatarme
recepten voor
je workouts en
je rustdagen

**VOOR EEN KRACHTIGER
EN FITTER LICHAAM**

SHELLEY DARLINGTON
OPRICHTER VAN STRONG CURVES

MANTEAU

Inhoud

Inleiding 6

Hoofdstuk 1: Voor de work-out 28

ONTBIJT	30
Chocolade-muntvla.....	30
Mexicaanse eierfrittata.....	32
Frisse powerbowl met zalm.....	33
Quesadilla met Engels ontbijt.....	34
Ontbijtburger.....	36
Vanille-proteïnepudding.....	37

LUNCH

38	
San choy bao met varkensvlees.....	39
Warme rundvleessalade.....	40
Ham-eicupjes.....	41
Slawraps met kip en avocado.....	42
Wrap met eiersalade.....	43
Teriyakizalm met paksoi.....	44
Kippensoep met mais.....	46

AVONDMAAL

47	
Italiaanse gehaktballetjes.....	47
Romige Toscaanse kip.....	49
Midden-Oosterse kipspiesjes.....	50
Gevulde koolrolletjes.....	52
Tonijnschotel.....	53
Salade met gegrilde garnalen en courgette.....	54

SNACKS

56	
Komkommer-zalmhapjes.....	57
Griekse yoghurt met rood fruit.....	58
Bentobox vol proteïnen.....	59
Bosbessen-courgettemuffins.....	60
Vijgen-proteïneriep.....	62

BIJGERECHTEN & SALADES

63	
Rauwkostsalade.....	63
Rodekoolsalade.....	64
Gebakken sperziebonen en champignons.....	98
Kaas-broccoliballetjes.....	66
Gevulde paddenstoelen.....	69

Hoofdstuk 2: Na de work-out 70

ONTBIJT

72	
Gebakken abrikozenontbijt.....	72
Bananen-proteïnepancakes.....	74
Kersenpap met chocola.....	75
New York Deli-ontbijtburrito.....	76
Japanse rijst met ei.....	79
Hartige havermout met gepocheerd ei.....	80

LUNCH

81	
Quinoabowl met zoete aardappel en kalkoen.....	81
Shakshuka (gepocheerde eieren in tomatensaus).....	82
Krokante garnalenloempia's.....	85
BLT-pastasalade.....	86
Gepofte aardappel met tonijn en mayo.....	87
Nacho's met salsa.....	88

AVONDMAAL

91	
Enchilada's met kip.....	91
Thaise rode curry met garnalen.....	92
Zalmsushi uit de oven.....	94
Chili con carne.....	95
Marokkaans aardappelgerecht.....	97
Gevulde paprika's met rundergehakt en rijst.....	98

SNACKS

100	
Zoete aardappel met avocado.....	101
Rijstwafel op drie manieren.....	102
De ultieme proteïneriep.....	103
Appel met kaneel en pindakaas.....	104
Gevulde eieren met pesto.....	105

BIJGERECHTEN

106	
Latkes met kruiden.....	106
Parelcouscous met champignons.....	108
Zoete aardappelfrietjes.....	109
Bouillonrijst.....	110

DRANKJES & SMOOTHIES

111	
Pindakaas-bananensmoothie.....	111
Green Goddess-smoothie.....	112
Aardbeien-haversmoothie.....	114
Elektrolytenboost.....	115
Chocolade-bananenshake.....	116

ZOETE TRAKTATIES

117	
Proteïnebrownies.....	117
Energieballetjes met kokos.....	118
Crispy rice-repen met honing.....	120
Proteïnerijke chocoladepudding.....	121
Fruitige yoghurtsnacks.....	123

Hoofdstuk 3: Rustdagen 124

ONTBIJT

126	
Graanvrije pap.....	126
Avocado met ei.....	127
Zalm-roomkaassushi.....	128
Eier-fetamuffins.....	129
Graanvrije granola.....	130
Bosbessenontbijt uit de oven.....	131

LUNCH

132	
Avocado met garnalen.....	132
Champignonsoep met bacon.....	135
Zalm-roomkaasflensjes.....	136
Courgettebeignets met ei.....	137
Zalm-broccoli-miniquiches.....	138
Kip-kaasburgers.....	139
Spinazie-fetatortilla.....	140

AVONDMAAL

141	
Varkensgehakt met lekker veel groenten.....	141
Buddha bowl.....	142
Boterzachte kip met bloemkoolrijst.....	145
Gevulde paprika's met kalkoengehakt.....	146
Zoetzuur rundvlees.....	147
Pastaloze lasagne met courgette en prosciutto.....	148
Gevulde kip met pesto en mozzarella.....	149

SNACKS

150	
Bloemkoolfalafel met tahindip.....	151
Vetbommetjes met kaas en bacon.....	152
Cottagecheese met avocado.....	153
Minipizza's van spaghettipompoen.....	154

ZOETE TRAKTATIES

156	
Notenboterbonbons.....	156
Flensjes met fruit en slagroom.....	158
ANZAC-koekjes.....	159
Baklavaballetjes.....	160
Pindakaas-bananenmuffins.....	162

DRANKJES

163	
Suikervrije warme chocomelk.....	163
Roomthee met zoet en zout.....	165
Bottenbouillon.....	166
Energiecocktail.....	167
Fruitige collageenshake.....	168

Literatuurlijst.....	169
Dankwoord.....	170
Over de schrijfster.....	171
Register.....	172



Inleiding

Voor je ligt het Proteïne Power Kookboek, de ultieme gids om je lichaam te voeden met gezonde recepten die je helpen bij het opbouwen van spiermassa en het verliezen van vet. Ik ben Shelley, de oprichter van Strong Curves, een fitnessmerk dat vrouwen in staat stelt hun kracht, zelfvertrouwen en vitaliteit te omarmen.

Als fitnessexpert en gediplomeerd voedingsdeskundige met meer dan tien jaar ervaring heb ik talloze vrouwen geholpen hun lichaam en hun leven te veranderen dankzij krachttraining en goede voeding. In de loop der jaren merkte ik dat veel vrouwen het lastig vinden gezonde en lekkere recepten te vinden die hun fitnessdoelen ondersteunen.

Wij vrouwen hebben te maken met unieke uitdagingen als het gaat om onze gezondheid en conditie. Ons lichaam is anders dan dat van mannen en we hebben specifieke voedingsstoffen nodig om onze hormoonbalans en algehele gezondheid te ondersteunen. Dit kookboek is dan ook specifiek voor JOU geschreven en bevat recepten die zijn afgestemd op de typische behoeften van vrouwen. De recepten zijn gebaseerd op dierlijke producten en bevatten veel proteïnen (eiwitten), gezonde vetten en complexe koolhydraten om spiergroei en vetverlies te bevorderen met uitgebalanceerde voeding. Maar wat nog belangrijker is: ze zijn eenvoudig en lekker, zodat je er ook van kunt genieten als je geen topkok bent.

Dit boek is verdeeld in drie hoofdstukken en elk focust op een ander aspect van jouw 'fitnessreis'. Hoofdstuk 1 bevat recepten voor de pre-work-out, die je de energie en voedingsstoffen geven die je nodig hebt voor je

oefeningen. Hoofdstuk 2 is gericht op recepten voor na de work-out, die je helpen herstellen en je spieren weer opbouwen na het sporten. En in hoofdstuk 3 vind je recepten voor de rustdagen om je lichaam te voeden op je vrije dagen.

In elk hoofdstuk vind je gevarieerde recepten voor maaltijden die eenvoudig te bereiden zijn, heerlijk smaken en boordevol voedingsstoffen zitten. Van smoothies vol proteïnen en ontbijtbowls tot hartige salades, stevige soepen en stoofpotjes.

Dit kookboek draait echter om meer dan lekkere recepten. Door de aanpak van Strong Curves te volgen geef je je lichaam de brandstof die het nodig heeft om spieren op te bouwen, vet te verbranden en je geweldig te voelen. Je krijgt meer energie, kunt je beter focussen en houdt het gemakkelijker vol in de sportschool – en je zult sneller de resultaten van je work-outs zien.

Maar het belangrijkste is misschien wel dat je een gezondere relatie met eten ontwikkelt. Je leert eten niet te zien als iets om te vrezen of te vermijden, maar als iets om van te genieten en te waarderen. Je zult ontdekken dat gezond eten niet hoeft te betekenen dat je concessies doet aan smaak, en je zult merken dat je je gezondheid en manier van fitnessen in eigen hand hebt.

Of je nu een doorgewinterde fitnessfanaat bent of net begint, dit kookboek is de ultieme gids voor gezonde, volwaardige recepten die spieropbouw en vetverlies bevorderen. Ik hoop dat je net zoveel plezier beleeft aan het maken van deze recepten als ik had aan het ontwikkelen ervan.

Mijn verhaal

Als tiener voelde ik me allesbehalve sterk, zelfverzekerd of gezond. Ik was vreselijk mager en onzeker en haatte alles wat met sporten te maken had. Ik sloot me op in de toiletten op school, zodat ik maar niet met gym mee hoefde te doen.

Ik wilde me toen zo graag vrouwelijk voelen en op al die sterke en zelfverzekerde filmvrouwen lijken. Als je me toen had verteld dat ik een paar decennia later een bloeiend fitnesskanaal op YouTube zou hebben, zou ik heel hard hebben gelachen. Ik een fitnessgoeroe? Echt niet.

Maar moet je nu eens kijken!

Het is niet gemakkelijk geweest. Toen ik begin twintig was, had ik problemen met mijn gezondheid als gevolg van te veel junkfood en kant-en-klaarmaaltijden. Ik had last van mijn spijsvertering, hormonen, uitslag, stemmingswisselingen en een zware en pijnlijke menstruatie, en ik had geen energie. Ik moest een spoedoperatie ondergaan vanwege een geperforeerde blindedarm, waar ik niet goed uit kwam; ik lag zes weken in het ziekenhuis en viel meer dan 10 kilo af terwijl ik toch al vrij dun was, waardoor ik zeer ernstig ondergewicht had.

Pas toen ik de enorme (sommigen zeggen misschien idiote!) beslissing nam om naar de andere kant van de wereld te verhuizen en een nieuw leven te beginnen in Australië, veranderde alles. Daar ontmoette ik mijn partner Adam. Hij sportte al sinds zijn tienerjaren en was een ervaren krachttrainer die met topsporters werkte en in mij geloofde zoals nog nooit iemand had gedaan – ikzelf al helemaal niet. Hij was de eerste die me aanspoorde goed voor mijn lichaam te zorgen. Ik wist al jaren dat er iets moest veranderen en met zijn steun lukte dat eindelijk.

In die tijd waren er nog geen fitness-influencers, dus kopieerde ik gewoon Adams



eetgewoonten, die duidelijk ontwikkeld waren voor een mannelijk lijf dat aan bodybuilding deed. In plaats van rode wijn en McDonald's nam ik biefstuk en sperziebonen. In een poging actiever te worden ging ik aan yoga doen. De sportschool beangstigde me, maar intrigeerde me ook. Uiteindelijk had ik voldoende moed en vroeg ik Adam me te helpen met krachttrainen.

Hij aarzelde. Hij had met eigen ogen gezien hoe slecht de krachtsportwereld kon zijn voor vrouwen, waardoor ze veranderden in neurotische, door eten geobsedeerde sportschoolverslaafden. Het laatste wat hij wilde, was dat ik ten prooi zou vallen aan deze ongezonde levensstijl.

Uiteindelijk stemde hij toe en de goede en gedisciplineerde basis van mijn trainingen is dezelfde basis die we gebruiken op ons YouTube-kanaal, in onze Strong Curves-app en nu ook in dit kookboek. Ik zal er uiteraard uitgebreid op ingaan, maar eenvoudig gezegd is het dit: eenvoudige dingen op een echt heel goede manier.

Ik trainde zes maanden heel gedisciplineerd voor ik een duidelijke verandering in mijn lichaam merkte, maar vanbinnen gebeurde er al eerder van alles. Ik voelde me sterker, slimmer en zelfverzekerder. Tot mijn eigen verbazing vond ik het trainen leuk en ik kon het volhouden door mijn doel voor ogen te houden. Om het doel te bereiken richtte ik mijn aandacht op mijn voeding. Ik stopte met junkfood en rode wijn en focuste op puur, gezond eten; ik volgde een typisch bodybuildingdieet van zes maaltijden per dag met veel koolhydraten. Ik woog mijn eten, hield alles bij en zorgde ervoor dat ik elke dag de aanbevolen hoeveelheid calorieën innam.

En toch werkte het niet. In plaats van de strakke, lange spieren die ik wilde, kreeg ik meer lichaamsvet, vooral bij mijn onderbuik, billen en dijen, en voor het eerst in mijn leven had ik cellulitis. Daarnaast had ik last van een slechte spijsvertering, een opgeblazen gevoel, lusteloosheid na de maaltijd en zware menstruatiecycli. Ik bezocht talloze natuurgenezers en diëtisten, maar niets leek te werken.

Toen vond ik een vooruitstrevende arts die me een koolhydraatarm, vetrijk dieet aanraadde om mijn symptomen te verlichten. Hij legde uit wat de nadelen waren van het eten van te veel koolhydraten, zelfs als het 'gezonde' volle granen waren, en hoe belangrijk verzadigde vetten als grasboter en vlees van goede kwaliteit waren voor mijn metabolisme en hormonen. In het begin vond ik deze manier van eten maar gek, maar ik wilde me zo graag beter voelen dat ik alles wel wilde proberen. En het werkte! Een deel van mijn klachten verdween van de ene op de andere dag en na een paar maanden had ik weer energie, was mijn huid rustiger en mijn cellulitis weg. Ik voelde me geweldig!

Ik verdiepte me in de koolhydraatarme levensstijl en deed onderzoek naar mindsettraining, oude gezondheidspraktijken, epigenetica en holistisch leven. Voor een vrouw die aan

krachttraining deed en zich sterk en strak wilde voelen, was een koolhydraatarm dieet niet genoeg. Hoewel het wonderen had verricht voor mijn binnenste, nam mijn spiermassa maar langzaam toe. Er was op dat moment niemand in de gezondheids- en fitnesswereld die het had over koolhydraatarme diëten (mijn leeftijdsgenoten hadden het allemaal over de 'eet minder, beweeg meer'-aanpak, met de nadruk op cardio en proteïneshakes) of over specifieke krachttraining voor vrouwen. Dus begon ik te experimenteren.

Door mijn onderzoek wist ik dat dierlijke voedingsmiddelen belangrijk waren, maar wat ik in deze fase leerde, was dat vrouwen hun voedingskeuzes ook moeten afstemmen op hun hormonen, darmen en lichaamsbouw. Hoewel koolhydraten op zich niet slecht voor je zijn, eten we er over het algemeen te veel van voor onze dagelijkse behoeften. Als je je koolhydratentolerantie weet te vinden, kun je ervoor zorgen dat je hormonen stabiel blijven, val je gemakkelijk af en bouw je tegelijkertijd droge spiermassa op.

Ik volgde deze eenvoudige voedingsprincipes en begon de toename in spiermassa en kracht te zien waarnaar ik had gestreefd. Binnen een jaar deed ik mee aan wedstrijden van de International Fitness and Bodybuilding (IFBB) League en won ik het staatskampioenschap. Ik at meer dan 1900 calorieën per dag en stapte niet één keer op een loopband ter voorbereiding op mijn shows.

Toen ik in 2015 met mijn YouTube-kanaal begon, wilde ik vooral een plek creëren waar vrouwen zich gesterkt en zelfverzekerd konden voelen over hun lichaam. Ik wist uit eerste hand met welke problemen en misvattingen vrouwen in de fitnessindustrie te maken hadden, vooral als het om voeding ging. En dus deelde ik mijn work-outs, fitnesstips en gezonde recepten. Ik hoopte al die misvattingen te doorbreken en een positieve impact te hebben.

Tot mijn verbazing was mijn kanaal een groot succes! Al snel werd ik overspoeld met vragen over voeding en hoe te eten voor specifieke fitnessdoelen. Ik begreep de verwarring en frustratie – het had mij ook jaren van onderzoek, vallen en opstaan en veel doorzettingsvermogen gekost voor ik eindelijk wist wat voor mij werkte. Nadat ik meer dan tien jaar als gediplomeerd personal trainer en yogalerares had gewerkt en duizenden uren in de keuken had gestaan om recepten te ontwikkelen die vrouwen die aan krachttraining doen ondersteunen, werd ik begin 2023 gediplomeerd voedingsdeskundige, met als specialiteit gezondheid en welzijn.

Waarom? Dat is simpel. Ik wil niet dat andere vrouwen net zo moeten ploeteren als ik. Door social media is er heel veel foute informatie. De gemiddelde fitnessinfluencer zal zeggen dat gezond eten vooral bestaat uit plantaardig voedsel, weinig vet en veel koolhydraten. Op zichzelf is dit allemaal niet verkeerd, maar als je hele dieet uit deze producten bestaat, krijg je als vrouw die aan krachttraining doet niet genoeg binnen. Een dergelijk dieet van weinig calorieën leidt misschien tot gewichtsverlies, maar gaat gepaard met een constant hongergevoel; je voelt je nooit vol, hebt zin in zoete of juist zoute koolhydraten, slaapt slecht, hebt middagdips en weinig energie.

De Strong Curves-aanpak gebruikt de geweldige voordelen van een koolhydraatarm dieet en past ze aan aan de behoeften van vrouwen die aan krachttraining doen en die lange, droge spieren willen kweken, terwijl ze zich energiek, sterk en gezond voelen. Calorieën tellen of schema's bijhouden is niet nodig. Eet gewoon goede voedzame voedingsmiddelen, geef de voorkeur aan dierlijke proteïnen en gezonde vetten en eet de koolhydraten die jij nodig hebt. De kunst is te begrijpen welke soorten koolhydraten je moet eten, wanneer je ze moet eten en

hoeveel, gebaseerd op je trainingsschema, je fitnessdoelen en je huidige lijf. Dit kookboek helpt je daarbij, zodat je eenvoudige en heerlijke maaltijden kunt maken en je doelen kunt halen.

Daarom heb ik dit boek geschreven. Het is een optelsom van mijn persoonlijke ervaring en gekwalificeerde kennis die duizenden vrouwen over de hele wereld heeft geholpen succes te boeken. Met dit boek wil ik dat vrouwen zich gesterkt voelen en vertrouwen hebben in hun keuzes op het gebied van voeding en fitness.

En over kracht gesproken: dit is ook waar de naam 'Strong Curves' vandaan komt. Die naam is voor mij een eerbetoon aan het vrouwelijke lichaam en al die mooie, sterke rondingen. Maar het staat ook voor de kracht, zowel fysiek als mentaal, waarover vrouwen kunnen beschikken als ze hun gezondheid en conditie op één zetten.

Ik hoop dat dit boek jou helpt je kracht te vinden en dat je geniet van deze verzameling voedzame en heerlijke recepten.

Shelley Darlington

1

Voor de work-out

**Veel proteïnen, veel vezels,
gematigd koolhydraten + vetten**



Sommige mensen trainen het liefst op een lege maag, vooral in de vroege ochtend. Voor mensen die wel wat extra energie nodig hebben voor ze aan hun krachttraining beginnen, zijn deze gerechten heel geschikt, want ze zijn verzadigend maar licht - het laatste wat je immers wilt is in de sportschool overvallen worden door loomheid en slaap!

Proteïnerijke maaltijden met gezonde vezels zijn lichter en beter verteerbaar en voorkomen dat je met een rommelende maag staat te sporten. De gerechten die nu volgen, zitten vol aminozuren en leveren cruciale brandstof als je meer spiermassa wilt. Beperk de inname van vetten en zeer koolhydraatrijke voeding vóór de work-out - zo put je eerst uit je glycogeenreserves (denk aan die brandstof in de tank!) voor optimale spiergroei en vetverbranding.

Eet minstens anderhalf uur voor de training om je lijf de kans te geven het voedsel volledig te verteren. Doe je dat niet, dan bestaat de kans dat je je tijdens de work-out sloom en een beetje misselijk gaat voelen.

Chocolade-muntvla

Een kom met romige, dikke vla is een heerlijk begin van de dag. Hij bevat veel proteïnen en voedingsstoffen en is een perfecte voorbereiding op je trainingssessie. En ook nog eens klaar in slechts 5 minuten. Een win-winsituatie!

Instructies:

1. Meng in een blender de avocado, bevroren banaan, het proteïnepoeder, rauwecacaopoeder, pepermuntextract, de amandeldrink en het ijs. Pureer tot een glad en romig mengsel.
2. Schenk het in een kom en strooi het geraspte kokos erover. Garneer met verse blaadjes munt.
3. Als je een dikkere vla wilt, neem je minder amandeldrink of juist meer ijs.

Let op!

Wees je ervan bewust dat toevoegingen, weglatingen of alternatieven gevolgen hebben voor de voedingswaarde.

- Als je zuivel verdraagt, kun je volle koemelk nemen in plaats van amandeldrink.
- Als je proteïnepoeder koopt, neem dan clean proteïnepoeder van premium kwaliteit, afkomstig van biologische koeien, zonder additieven, vulmiddelen, gom of antiklontermiddelen.
- Voor extra proteïnen en vezels kun je een eetlepel chiazaad (13 g) of hennepzaad (9 g) toevoegen.
- Voor een zoetere vla voeg je een paar druppels ketovriendelijke stevia of een natuurlijke zoetmaker als kokosbloesemsuiker of rauwe honing toe.
- Voor een ketovriendelijke optie laat je de banaan achterwege en gebruik je een hele in plaats van een halve avocado.
- Pas de hoeveelheid pepermuntextract naar smaak aan.

Moeilijkheidsgraad:
gemakkelijk

Proteïnerijk | Laag in suiker |
Glutenvrij | Graanvrij | Zuivelvrij |
Ketovriendelijk (optioneel)

Vorbereiden | 5 minuten

Totaal | 5 minuten

Voor | 1 persoon

Calorieën per portie | 406

Koolhydraten totaal | 34 g

Koolhydraten netto | 23 g

Proteïnen | 25 g

Vetten | 20 g

Ingrediënten:

- ½ rijpe avocado
- ½ bevroren banaan (zie kader)
- 1 scoop chocolade-proteïnepoeder (zie kader)
- 1 el (5 g) rauwecacaopoeder
- ¼ tl puur pepermuntextract
- 120 ml ongezoete amandeldrink of een alternatief naar keuze
- 60 ml ijsblokjes (= 60 g)
- 1 el (5 g) ongezoet geraspt kokos
- verse blaadjes munt, voor de garnering



2

Na de work-out

Veel proteïnen, veel koolhydraten, weinig vetten



Bij voeding voor ná de training draait het allemaal om het bijvullen van de tank en je lichaam geven wat het nodig heeft om te herstellen van de krachttraining in de sportschool. Daarom richten we ons in deze recepten op dierlijke proteïnen van hoge kwaliteit, zoals rundvlees, kip, vis en eieren. Deze ingrediënten zitten boordevol essentiële aminozuren die spiergroei en herstel bevorderen.

De meeste gerechten uit dit hoofdstuk bevatten ook een beperkt aantal gezonde vetten, zoals avocado, noten, grasboter en olijfolie, want ongeacht de fitnessdoelen hebben vrouwen vetten nodig voor een gezonde hormoonproductie. Essentiële vetzuren helpen ook bij het opnemen van voedingsstoffen, zodat het lichaam al deze belangrijke voedingsstoffen rechtstreeks kan vervoeren naar de plek waar ze nodig zijn.

Maar de hoofdrol op je bord na het sporten is weggelegd voor de koolhydraten. Een intensieve krachttraining put je glycogeenvoorraad uit (denk maar weer aan de vergelijking met brandstof in de tank). Door na de training die lege tank bij te vullen boost je je stofwisseling en voed je je spieren.

Timing is erg belangrijk als het gaat om voeding na de training. Daarom zijn de recepten in dit hoofdstuk gemakkelijk te bereiden, zodat je snel kunt bijtanken. Of je nu zin hebt in een smoothie boordevol proteïnen of in iets stevigere, deze recepten bieden een verscheidenheid aan zoete en hartige ideeën die je van tevoren in grote hoeveelheden kunt bereiden, voor thuis of onderweg, als de honger toeslaat.



Japanse rijst met ei

Tamago kake gohan is een traditioneel Japans ontbijtgerecht. Het is een simpele maar heerlijke kom rijst met rauwe eieren en smaakmakers. Dit smakelijke begin van de dag geeft je voldoende proteïnen en koolhydraten om na je work-out bij te tanken.

Instructies:

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking, maar gebruik de bouillon in plaats van water. Schep de rijst in een diepe kom.
2. Breek nu de rijst nog heel heet is de eieren erboven. Voeg de coconut aminos toe en roer stevig, zodat de eieren iets gaar worden. De rijst krijgt nu een heerlijk romige textuur.
3. Garneer met de lente-ui, het sesamzaad en de ingelegde gember en eet de rijst meteen.

Let op!

- Maak de Bottenbouillon (blz. 166) voor dit recept van tevoren. Je kunt ook kant-en-klare (botten)bouillon gebruiken, maar zorg wel dat het een biologische bouillon van zeer goede kwaliteit is.
- Maak je geen zorgen over de rauwe eieren in dit recept. Mits je gepasteuriseerde eieren van heel goede kwaliteit koopt, kun je prima rauwe eieren eten. Bovendien worden de eieren in de rijst gegaard.

Moeilijkheidsgraad:
gemakkelijk

Vorbereiden | 5 minuten

Bereiden | 15 minuten

Totaal | 20 minuten

Voor | 1 persoon

Calorieën per portie | 468

Koolhydraten totaal | 57 g

Koolhydraten netto | 56 g

Proteïnen | 26 g

Vetten | 10 g

Ingrediënten:

100 g kortkorrelige rijst

355 ml Bottenbouillon (blz. 166) of kant-en-klare kippenbouillon (zie kader)

2 grote vrije-uitloopeieren, rauw

½ el coconut aminos of tamari

1 lente-ui, in dunne ringetjes

½ tl sesamzaad

1 el (15 g) ingelegde gember

3

Rustdagen

**Veel proteïnen + meer vetten
+ minder koolhydraten**



Of je nu liever de hele dag vrij neemt en thuis ontspant of een beetje actief blijft door wat rustige yoga of lichte cardio te doen, rustdagen gaan over het verzorgen van je lichaam in plaats van het te belasten. Het is een dag voor herstel en bijtanken, dus is het belangrijk je lichaam de voedingsstoffen te geven die het nodig heeft om je spieren te herstellen en opnieuw op te bouwen na de work-out van gisteren. Proteïnerijke maaltijden met gezonde vetten zijn ideaal, omdat ze alle aminozuren bevatten die je spieren nodig hebben om te groeien, terwijl de gezonde vetten je hormonen en zenuwstelsel ondersteunen. Maar onthoud: omdat je minder actief bent, hoef je je niet vol te stoppen met energierijke, koolhydraatrijke maaltijden. Houd het bij gezonde vezels uit (blad)groenten, noten en zaden in plaats van zetmeelrijke voedingsmiddelen als aardappels of rijst.

Het kan zijn dat je je de dag na een intensieve krachttraining hongeriger voelt, doordat je lichaam overuren maakt om je spieren te helpen bij het herstel en om je zenuwstelsel te resetten. Dus zelfs als je een geplande rustdag hebt, is het belangrijk genoeg te eten en je hongergevoel te stillen. Maaltijden overslaan, calorieën tellen en het gevoel hebben dat je geen eten 'verdient' omdat je niet hebt getraind, zijn ongezonde ideeën die je vooruitgang zullen belemmeren. Onthoud dat je lichaam het het best weet. Luister ernaar en je wordt beloond.

Buddha bowl

Deze buddha bowl met geroosterde groenten, courgettebeignets, hardgekookte eieren en tahindip zit vol vezels en gezonde vetten voor een verzadigende en voedzame maaltijd op je rustdag.

Instructies:

1. Maak de courgettebeignets van tevoren (zie recept op blz. 137). Verwarm de oven voor op 180 °C en plaats een rooster in het midden van de oven. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Leg de asperges, broccoli en bloemkool op de bakplaat. Bestrooi ze met het paprikapoeder, ½ theelepel zout en ¼ theelepel peper en besprenkel ze met een beetje olijfolie. Schep de groenten om en verdeel ze over de bakplaat. Rooster ze 20 tot 25 minuten in de oven, tot de randjes goudbruin zijn.
3. Breng ondertussen een pan met water aan de kook. Leg de eieren erin en kook ze 6 tot 7 minuten. Neem de pan van het vuur, houd de eieren onder de koude kraan, pel ze en zet ze opzij.
4. Maak de salade: meng in een grote kom de komkommer, tomaat, wortel, sla, pompoenpitten, coconut aminos, ½ theelepel zout en ¼ theelepel peper. Schep goed om en zet de kom opzij.
5. Maak de tahindip: meng alle ingrediënten in een kommetje en klop goed tot alles volledig gemengd is. De dip hoort vrij vloeibaar te zijn. Als de dip te dik is, voeg je wat extra water toe tot hij de gewenste dikte heeft.
6. Verdeel de salade over twee kommen en leg de (gehalveerde) eieren, geroosterde groenten en courgettebeignets erop. Besprenkel met de tahindip en serveer de bowls!

Moeilijkheidsgraad:
gemiddeld

Koolhydraatarm | Proteinerijk |
Vegetarisch | Glutenvrij | Graanvrij |
Zuivelvrij

Vorbereiden | 20 minuten

Bereiden | 25 minuten

Totaal | 45 minuten

Voor | 2 personen

Calorieën per portie | 288

Koolhydraten totaal | 10 g

Koolhydraten netto | 6 g

Proteïnen | 24 g

Vetten | 18 g

Ingrediënten:

VOOR DE BUDDHA BOWL:

- 6 courgettebeignets (zie recept op blz. 137)
- 6 groene asperges, bijgesneden
- 70 g broccoliroosjes
- 100 g bloemkoolrosjes
- 1 tl gerookte paprikapoeder
- 1 tl zout
- ½ tl zwarte peper
- olijfolie, voor het bakken en besprenkelen
- 4 grote vrije-uitloopeieren
- 1 komkommer, in blokjes
- 1 tomaat, in blokjes
- ½ wortel, geraspt
- 110 g gemende slablaadjes, gewassen
- 2 tl pompoenpitten
- 1 tl coconut aminos of tamari

VOOR DE TAHINDIP:

- 60 g tahin
- 60 ml water
- 1 tl citroensap
- ¼ tl gemalen komijn
- ¼ tl paprikapoeder
- ½ tl zout
- ¼ tl zwarte peper

