


BRENDA FRUNT EN ERIK TE VELTHUIS

DEEL 2

GOUUD OP JE BORD



VOOR IEDEREEN DIE VAN SPORT
EN LEKKER ETEN HOUDT

ARKO SPORTS MEDIA

Voorwoord

Voor je ligt het tweede boek van Erik te Velthuis en Brenda Frunt. Een duo dat de afgelopen jaren furore heeft gemaakt met het combineren van theorie en praktijk waar het sportvoeding betreft.

Vanaf de opening van het Topsportrestaurant in de Arnhemhal op Papendal heb ik de eer om samen te werken met Erik en Brenda, een zeer gepassioneerd duo. De kennis en kunde gecombineerd met passie van beiden spat ervan af. Samen met Erik hebben we het concept van het Topsportrestaurant ontwikkeld en de afgelopen jaren verder uitgewerkt. Voor iedereen, maar voor topsporters in het bijzonder, is voedingsbewustzijn van groot belang. Voeding is niet alleen de brandstof waarop topsporters trainen, maar is ook zeer van belang bij het herstel. Goede gevarieerde voeding is een voorwaarde voor een goed functionerend trainingscentrum. Voeding is ook maatwerk op individueel niveau en dat beheersen Erik en Brenda eveneens tot in de puntjes!



Dit boek en onze werkwijze op Papendal voorzien daarin. Zoals Erik altijd zegt: eten moet bovenal lekker zijn, maar daarnaast praktisch uitvoerbaar, gezond en daar waar mogelijk zonder pakjes en zakjes.

Na het eerste boek zijn vele zaken in een stroomversnelling geraakt. Erik en Brenda hebben zich verder ontwikkeld tot toonaangevende krachten binnen de wereld van sportvoeding. De internationale waardering van zowel coaches, atleten als voedingsexperts voor het werk dat gedaan wordt is ongekend!

Het is mooi om te zien hoe ook aan deze editie een groot aantal sporters zijn medewerking heeft verleend. Dit kan niet los gezien worden van de waardering voor de werkwijze van beide personen.

Alle gerechten passen moeiteloos in het Topsportrestaurant, maar zijn ook meer dan de moeite waard om thuis zelf te bereiden.

Ik wens eenieder veel plezier met het lezen van dit boek en het bereiden van de gerechten.

Jochem Schellens
Directeur Hotel en Sportcentrum Papendal



WEETJES

- Mocht je meer koolhydraten wensen, dan kun je dit gerecht goed combineren met een rijstsalade, mihoensalade, toast van volkorenbrood of bruschetta (zie *Goud op je bord* deel 1).
 - Voor een lichte lunch is dit gerecht ook heerlijk met een groene gemengde salade van mango en avocado.
-

‘Eten moet vooral lekker zijn’

Na het succes van het sportkookboek *Goud op je bord* deel 1, dat in november 2011 is uitgebracht, kregen wij vragen wanneer er een vervolg kwam. Met veel enthousiasme zijn we hiermee aan de slag gegaan.

Ook dit exemplaar van *Goud op je bord* is weer echt een doeboek, waarbij pure basisvoeding centraal staat. Koken zonder pakjes en zakjes, met als belangrijk uitgangspunt: ‘Eten moet vooral lekker zijn’. Maar ook topprestaties neerzetten in de sport of het bedrijfsleven kan alleen met een gezonde gevarieerde basisvoeding.

Alle recepten in dit boek zijn uniek. Ze zijn speciaal ontworpen voor (top)sporters. Ook mensen die meer voedingsstoffen nodig hebben, omdat ze op een andere manier een topprestatie willen leveren of veel van hun lichaam vragen, hebben baat bij de gerechten in dit boek: de werkende mens, studenten, militairen, revalidanten en mensen die ziek zijn.

Dit boek is gemaakt met de volgende uitgangspunten:

- berekend op één persoon (heel gemakkelijk te wijzigen naar recept voor meerdere mensen);
- juiste balans in energieleveranciers (koolhydraten, eiwitten en vetten);
- hoge voedingswaarde (vitamines en mineralen);
- snel te bereiden;
- gemakkelijke recepten;
- minimum aan ingrediënten;
- gebruikmakend van de vier seizoenen;
- zo goedkoop mogelijk;
- en natuurlijk dat de recepten ook nog als ‘lekker’ worden ervaren!

Wij staan voor biologische producten zonder extra toevoegingen. Daarom gebruiken we bijvoorbeeld alleen kokosolie of olijfolie, honing in plaats van suiker en zo veel mogelijk biologische vlees- en vissoorten. Je kunt er zelf uiteraard voor kiezen deze te vervangen door producten uit de reguliere supermarkt.

GRONDSTOFFEN

Voeding is een belangrijk item, binnen zowel de gezondheidszorg als de sport, maar ook milieugerelateerd. Zo werken we met eiwitdragers uit vlees, maar gezien de impact van grootschalige consumptie van vlees op het milieu bieden we ook alternatieven om eiwitten uit vis, ei, noten en plantaardige bronnen te halen.

Nieuwe innovaties op dit gebied volgen we op de voet. Naast plantaardige eiwitten is er een ontwikkeling gaande met eiwitten uit insecten, algen en eendenkroos. Er bestaan al pasta’s van insecteneiwit en algen-quinoaburgers. Eendenkroos staat wat dat betreft nog in de kinderschoenen, al wordt het in de Verenigde Staten en Japan al wel tot de voedingsproducten gerekend.

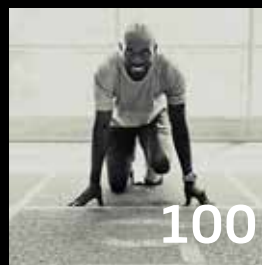
In *Goud op je bord* staan recepten waarin gedroogde algen, gedroogd zeewier, zeekraal, lamsoor, teffmeel, quinoa en lupinebonen kunnen worden gebruikt. Natuurlijk bieden we ook alternatieven voor deze producten. De grondstoffen quinoa en lupine willen we graag verder toelichten.

Inhoud

Inleiding	10
Dankwoord	178
Inhoudsopgave gerechten	180

Recepten

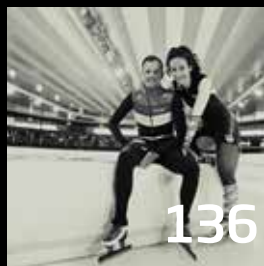
Ontbijtgerechten	17
Lunchgerechten	31
Tussendoortjes	43
Hoofdmaaltijd Lente	55
Hoofdmaaltijd Zomer	87
Hoofdmaaltijd Herfst	115
Hoofdmaaltijd Winter	145



Prominenten

Anna Jochemsen	70
Epke Zonderland	74
Marit Bouwmeester	78
Frank de Wit	82
Churandy Martina	100
Mariska Beijer en Gertjan van der Linden	104
Johan Klein Gebbink	110
Celeste Plak	128

Dirk Kuijt	132
Mayon Kuipers en Freek van der Wart	136
Kimberley Bos	140
Niek en Justin Kimmann	158
Jeroen Wouters	166
Bas Slungers	170
Ferry Weertman	174



A photograph of several slices of watermelon and cantaloupe. The watermelon slices are bright red with black seeds, and the cantaloupe slice is a pale yellow-orange. The slices are arranged on a white surface. A semi-transparent yellow square is overlaid in the center, containing the text 'GOUD OP JE BORD' and 'ontbijtgerechten'.

GOUD OP JE BORD

ontbijtgerechten

Bananen-pannenkoek

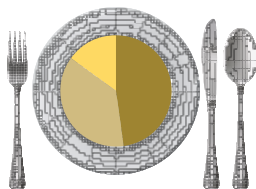
INGREDIËNTEN

1 banaan

2 eieren

Mespunt kaneel

5 milliliter olijfolie



48% KOOLHYDRATEN
37% VET
15% EIWIT

VOEDINGSWAARDE

Energie: 385 kilocalorieën

Eiwit: 14 gram

Vet: 20 gram

Koolhydraten: 35 gram

Voedingsvezels: 4 gram



BEREIDINGSTIJD

10 minuten

BEREIDINGSWIJZE

- Doe de banaan met twee eieren en een mespunt kaneel in een hoge kom.
 - Mix het geheel met de staafmixer.
 - Verhit de olijfolie in een koekenpan.
- Schep niet te grote lepels beslag in de pan.
- Laat zachtjes bakken en keer de pannenkoekjes om.
 - Klaar in enkele minuten!



VARIATIE

Serveer de bananenpannenkoekjes met vers fruit van het seizoen.

“EET BIJ EEN STUK FRUIT
ALTIJD WAT NOTEN OF
EEN EITJE’, HEEFT DE
VOEDINGS-
DESKUNDIGE MIJ
GELEERD”





WEETJE

Deze quiche kan ook gemaakt worden met kant-en-klaar hartig taartdeeg. Al is dat natuurlijk niet zo gezond en puur als wanneer je je eigen deeg maakt.

Bas Slungers Quiche van eigen deeg

INGREDIËNTEN DEEG

*(het deeg kun je al een dag van tevoren maken
en laten rusten in de koelkast)*

250 gram speltmeel

20 milliliter olijfolie

3 eieren

30 gram Griekse yoghurt 0% vet

INGREDIËNTEN VULLING

500 gram broccoli in roosjes, zeer kort voorgekookt en uitgelekt op zeef

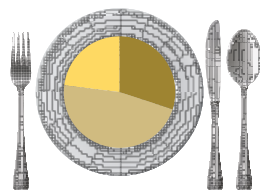
150 gram geitenkaas 30+, in blokjes gesneden

75 gram gemengde noten, ongebrand en ongezoeten

4 eieren

250 milliliter kookroom 20% vet

Peper en zeezout uit de molen



30% KOOLHYDRATEN

47% VET

23% EIWIT

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Energie: 705 kilocalorieën

Eiwit: 42 gram

Vet: 38 gram

Koolhydraten: 48 gram

Voedingsvezels: 10 gram

Voor 4 porties (zeer goed koud
te eten en mee te nemen)



BEREIDINGSTIJD

Vorbereidingstijd: 30 minuten

Oventijd: 45 minuten

BEREIDINGSWIJZE DEEG

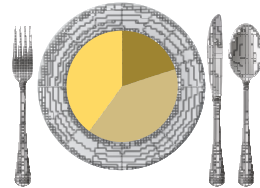
- Verhit de oven voor op 180 graden.
- Neem een beslagkom en meng het speltmeel, de olijfolie, de eieren, de Griekse yoghurt en een snufje zout. Blijf de massa goed doorroeren met een spatel. Na een tijdje vormt zich zo een deegbal.
- Vorm een bol van het deeg en leg het met plastic folie eromheen minimaal een halfuur in de koelkast.
- Zet een taartvorm van circa 25 centimeter klaar met bakpapier op de bodem.
- Neem twee losse vellen bakpapier en stuif wat speltmeel op het bakpapier. Plet het deeg met de hand tussen de twee lagen bakpapier.
- Rol het deeg met de deegroller gelijkmatig uit.
- Trek tussendoor even een keer het bakpapier rustig los van het deeg en plaats het weer terug tussen de twee vellen.
- Rol het deeg ruim 5 centimeter in een grotere ronding uit dan de taartvorm.
- Bekleed de taartvorm met het deeg gelijkmatig op de bodem en met deeg tegen de zijwand omhoog.

BEREIDINGSWIJZE GEHELE QUICHE

- Verdeel de broccoli over het deeg en vervolgens de geitenkaas en de noten over de broccoli.
- Klop de eieren met de kookroom en peper en zout los tot een gladde massa. Giet het mengsel gelijkmatig over de taart.
- Ga met een schilmesje even langs de buitenkant van het deeg om dit los te maken van de zijkant van de taartvorm.
- Bak nu de quiche in 45 minuten in de oven.
- Haal direct de taartvorm los en snijd de taart in vier kwarten. Heerlijk met een frisse gemengde salade.

Jochem Schellens

Tartaar van zalm en tonijn



20% KOOLHYDRATEN
40% VET
40% EIWIT

INGREDIËNTEN

- 60 gram** verse duurzame sushitonijn om rauw te eten, in heel kleine blokjes gesneden
- 40 gram** verse duurzame zalm om rauw te eten, in heel kleine blokjes gesneden
- ½ sjalotje**, fijngesnipperd
- 10 milliliter** Japanse sojasaus
- 5 milliliter** sushiazijn
- 5 milliliter** sesamolie
- 4 milliliter** vers limoensap
- 1 theelepel** zwart sesamzaad
- 1 stengel** lente-ui, in ringen gesneden
- 1 takje** verse koriander, fijngesneden

WASABISAUS

- 50 gram** magere kwark
- 1 theelepel** wasabipasta uit de tube (hoeveelheid naar eigen gewenste scherpte)
- 1 theelepel** verse limoensap
- 1 theelepel** verse gember, geraspt
- 1 theelepel** honing

VOEDINGSWAARDE

- Energie: 290 kilocalorieën
- Eiwit: 29 gram
- Vet: 13 gram
- Koolhydraten: 14 gram
- Voedingsvezels: 1 gram



BEREIDINGSTIJD

- 20 minuten
- Marineertijd: 60 minuten

BEREIDINGSWIJZE

- Doe de tonijn en zalm in een kom en meng met het sjalotje, de Japanse sojasaus, sushiazijn, sesamolie en limoensap.
- Plaats dit minimaal 1 uur in de koelkast om te laten marinieren.
- Doe de magere kwark in een kom met het limoensap, de wasabipuree, de gember en de honing.
- Neem een mooi bord en smeer de wasabisaus daarop uit.
- Plaats een metalen uitsteker op het bord en verdeel licht aandrukkend de gemarineerde zalm en tonijn.
- Haal de uitsteker weg zodat er een feestelijke aanblik ontstaat.
- Bestrooi met zwart sesamzaad, lente-ui en koriander.