



Danskeuken

Kookboek voor dansers



Boordevol
recepten die jouw
dansprestaties een
boost geven



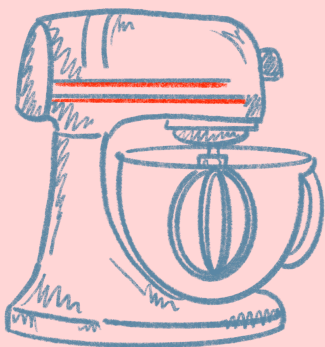
Voor dansers **Door dansers**

Hey daar!

Welkom in ons kookboek, speciaal voor dansers ontworpen. Dit boek zit boordevol heerlijke en voedzame gerechten die niet alleen smakelijk zijn, maar ook ondersteuning bieden en helpen blessures te voorkomen. Als dansers weten we dat je lichaam je instrument is, daarom is het super belangrijk om goed voor jezelf te zorgen met de juiste voeding.

Elk recept is met zorg samengesteld om je de voedingsstoffen te geven die je nodig hebt voor een energieke en blessurevrije danscarrière, zonder in te leveren op smaak. We hopen dat je de gerechten niet alleen lekker, maar ook inspirerend vindt.

Laat dit boek je buddy zijn bij het ontdekken van nieuwe smaken en het maken van gerechten die je dansprestaties een boost geven. Veel plezier in de keuken en op de dansvloer!



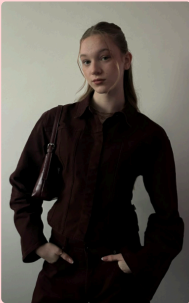
Groetjes,

*Vala Verhoef, Brechje van Bavel
& Barbara Budding*

Even VOORSTELLEN



Hi, ik ben Vala Verhoef, ik ben 16 jaar oud en ik kom uit Waalwijk. Als klein meisje ben ik al begonnen met dansen en wist al snel dat dit later mijn werk zou gaan worden. Buiten dat ik zelf graag professionele danser wil worden wil ik ook graag iets betekenen voor andere jonge dansers. Zelf merk ik dat er te weinig begeleiding is op de dansacademie als het gaat over voeding. Voeding is een erg belangrijk thema als je het hebt over prestaties en blessures. Hier wil ik dus graag verandering in brengen.



Heyy, ik ben Brechje van Bavel, ik ben 17 jaar en zit op de vooropleiding dans van Fontys. Sinds mijn tweede dans ik al en had als kind veel energie. Goede voeding was altijd belangrijk; thuis aten we verse, zelfgekweekte groenten en fruit. Op de dansacademie kreeg ik wat tips over voeding, maar dat vond ik niet genoeg. Daarom ben ik me gaan verdiepen in wat je lichaam nodig heeft en wanneer je het beste kunt eten en drinken als topsporter. Dat helpt mij gezond te blijven en te doen wat ik het liefste doe: dansen!!!



Hoi, en ik ben Barbara Budding, ik ben 17 jaar oud en kom uit het dorpje Boxtel. Ik dans al sinds ik klein ben overal: in de woonkamer, op feestjes of gewoon in de tuin. Het is echt mijn grote passie en ik denk van vele van jullie ook. Op de vooropleiding leren we elke dag veel, maar ik merk dat er weinig wordt verteld over voeding en hoe je goed voor je lichaam zorgt. Ik vind het super belangrijk om te weten wat je lichaam nodig heeft om sterk te blijven en blessures te voorkomen. Daarom zijn wij zelf gaan uitzoeken wat gezonde voeding voor dansers kan doen. Hopelijk kunnen wij anderen hier ook mee inspireren!

Inhoud

01. Onze icoontjes blz. 1
02. No Kitchen Needed blz. 2
03. Ontbijt & Energie blz. 6
04. Avondeten en herstel blz. 15
05. Vegetarische opties blz. 26

ONZE ICOONTJES

In ons kookboek staat begeleiding voor dansers centraal. Daarom hebben wij bij elk recept onze icoontjes staan. Deze icoontjes geven aan waarvoor de maaltijd extra goed is. Zo hopen wij begeleiding te bieden bij het kiezen van je maaltijd. Hieronder staan al onze icoontjes kort toegelicht ook staan deze icoontjes op onze flitskaarten.



Spierherstel: heb je vaak last van spierpijn of stijve spieren? Dan is dit recept iets voor jou. Dit gerecht zal helpen bij het herstel van je spieren en spieropbouw.

Gewrichtspijn: heb je momenteel last van een gewrichtsblessure? Probeer dan dit gerecht. Dit gerecht bevat ontstekingsremmende stofjes die de pijn in je gewricht zullen laten verminderen.



Concentratieproblemen: probeer dit recept om de hele les je focus te behouden.



Energie: last van vermoeidheid? Dit gerecht helpt jou je energie weer terug te krijgen.

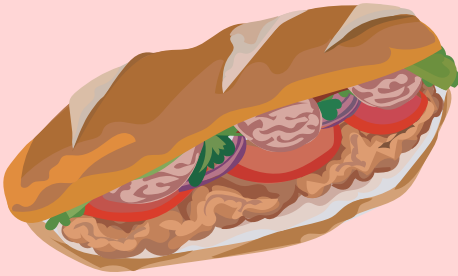


Hormoonbalans: last je menstruatie, energie of moodswings? Deze gerechten bieden ondersteuning aan je hormoonbalans en laten je beter voelen.

No kitchen needed



Power broodje



Ingrediënten

- Volkoren broodje
- Hummus of roomkaas
- Plakjes kipfilet of gerookte tofu
- Komkommer of tomaat

Bereidingswijze

1. Snijd het broodje open
2. Besmeer het broodje met hummus of roomkaas
3. Leg de plakjes kipfilet er op met groente naar keuze
4. Leg de bovenkant van het broodje erop en eten maar!

Het volkoren broodje geeft je langdurige energie, zodat je kracht houdt tot het einde van de les. De hummus of roomkaas zorgt dat die energie stabiel blijft. De kipfilet of tofu helpt je spieren herstellen en sterker worden, wat belangrijk is voor je fysieke mogelijkheden en het voorkomen van blessures. De groente geeft je lichaam extra vitamines en frisheid.

Dit lijkt misschien een gewoon broodje, maar voor je lichaam is het echte brandstof. Simpel eten kan je helpen om met meer kracht, focus en plezier te blijven dansen.

Wrap maaltijd



Ingrediënten

- Volkoren wrap
- Avocado of hüttenkäse
- Gerookte kipfilet of vegan spread
- Zakje rucola of spinazie

Bereidingswijze

1. Pak een wrap en leg hem op je bord
2. Smeer de hüttenkäse uit over de gehele wrap
3. Leg de kipfilet en groenten er op
4. Rol de wrap op en eten maar!

De volkoren wrap geeft je langdurige energie zodat je spieren en hersenen goed kunnen blijven werken. Avocado of hüttenkäse levert gezonde vetten en eiwitten die je energie stabiel houden en je spieren ondersteunen. De kipfilet of vegan spread helpt je spieren herstellen en sterker blijven, en de rucola of spinazie geeft frisse vitamines en mineralen die je lichaam ondersteunen tijdens het bewegen.

Deze wrap is simpel, snel te maken en toch krachtig. Het laat zien dat gezond eten makkelijk kan zijn, zodat je vol energie en focus de dansles in gaat.

Smoothie



Ingrediënten

- 1 banaan
 - 150–200 ml melk of plantaardige melk
 - 100 g yoghurt of kwark
 - Handje diepvriesbessen
- Optioneel: 1 el pindakaas of havermout

Bereidingswijze

1. Stop alle ingrediënten in een blender
2. Even mixen tot een gladde smoothie
3. Drinken maar!



Na een zware training helpt deze simpele maar krachtige smoothie je lichaam te herstellen en weer energie te geven.

Ontbijt & Energie



Tropische smoothie bowl met matcha



Deze tropische matcha bowl is een fris en activerend ontbijt, perfect voor ochtenden waarop je alert en energiek wilt zijn zonder een zwaar gevoel.

Matcha bevat een milde vorm van cafeïne in combinatie met stoffen die zorgen voor een rustige, langdurige focus. Dat is ideaal voor dans, training of concentratie op school. De banaan en mango leveren koolhydraten die je lichaam snel kan omzetten in energie.

De havermout zorgt voor een langzamere afgifte van energie, zodat je niet snel inzakt. De melk of kokosmelk bevat vetten en eiwitten die helpen om je energie stabiel te houden en je spieren te ondersteunen.

Door de granola, zaden en het fruit krijg je vezels, vitamines en mineralen binnen die bijdragen aan herstel en een goede weerstand. Dit ontbijt is licht, voedzaam en ondersteunt zowel fysieke energie als mentale focus.





Ingrediënten 1 portie

- 1 banaan
- 100 g bevroren mango
- 100 ml kokosmelk of amandelmelk
- 1 tl matchapoeder
- 1 el havermout
- Toppings
- Granola
- Chiazaad
- Kiwi, passievrucht of blauwe bessen
- Kokosrasp

Bereidingswijze

1. Haal het bevroren fruit ongeveer 5 minuten van tevoren uit de vriezer zodat het iets zachter wordt
2. Doe het matchapoeder in een klein kommetje
3. Voeg 2–3 eetlepels warm (niet kokend) water toe aan de matcha
4. Klop de matcha met een vork of kleine garde tot een glad, licht schuimend mengsel zonder klontjes
5. Doe de banaan in stukjes samen met de mango in de blender.
6. Voeg de havermout toe
7. Giet de aangemaakte matcha bij het fruit
8. Voeg langzaam de melk toe en blend tot een dikke, romige smoothie
9. Schep de smoothie in een kom en strijk de bovenkant glad
10. Garneer met granola, vers fruit, chiazaad en kokos naar smaak en serveer direct

Acai & superfruit bowl



Deze bessen acai bowl is een fris, licht maar voedzaam ontbijt dat goed past op dagen dat je actief bent, sport of danst. Hij geeft snel energie zonder zwaar te voelen en helpt je lichaam goed op gang te komen in de ochtend.

De acai en het andere bessenfruit bevatten veel antioxidanten. Die helpen je lichaam herstellen na inspanning en ondersteunen je weerstand. De banaan levert snelle koolhydraten, waardoor je direct energie hebt voor beweging en focus.

De melk of plantaardige melk zorgt samen met eventuele yoghurt of toppings voor eiwitten, die belangrijk zijn voor het herstel van je spieren. Granola en zaden zoals chia zorgen voor vezels en langzame koolhydraten, zodat je energie langer aanhoudt.

Samen is dit ontbijt licht verteerbaar, voedzaam en ideaal vóór een training, dansles of een actieve dag.



Ingrediënten

- 100 g bevroren acai (puree of poeder + extra fruit)
- ½ banaan
- Handje bevroren bosvruchten
- 100–150 ml melk of plantaardige melk

Toppings

- Granola
- Vers fruit (aardbei, kiwi, mango etc.)
- Kokosvlokken of noten
- Eventueel chiazaad



Bereidingswijze

1. Haal de acai even uit de vriezer zodat hij iets zachter wordt.
2. Doe acai, banaan en bosvruchten in de blender
3. Voeg beetje bij beetje melk toe → het moet dik blijven, geen drinkbare smoothie
4. Blend tot alles glad is
5. Schep in een kom
6. Leg de toppings er rustig bovenop (niet mengen)

Crunchy kokos amandel chia



Dit ontbijt is een vullende maar zachte start van de dag, ideaal als je langere tijd energie nodig hebt, bijvoorbeeld bij een lange schooldag, repetities of sporten.

De chiazaadjes nemen vocht op en zorgen ervoor dat dit ontbijt langzaam verteert. Dat helpt om je bloedsuikerspiegel stabiel te houden en voorkomt energiedips. Ze bevatten ook gezonde vetten die goed zijn voor je gewrichten en spieren.

De yoghurt levert eiwitten en calcium, wat belangrijk is voor spierherstel en sterke botten. Dat is extra belangrijk als je veel beweegt of danst. De havermout of granola zorgt voor langzame koolhydraten, waardoor je langdurig kracht en concentratie houdt. De kokos en het fruit leveren extra smaak, vitamines en vezels, wat de spijsvertering ondersteunt. Dit maakt het een gebalanceerd, verzadigend ontbijt dat je lichaam rustig maar goed voedt.

Ingrediënten

- 200 g yoghurt (Grieks of plantaardig)
- 2 el chiazaad
- 1 tl honing of ahornsiroop
- ½ tl vanille (optioneel)
- 3 el havermout of granola
- Handje fruit (bessen of banaan)
- Kokoschips of noten

Bereidingswijze

1. Meng yoghurt, chiazaad, honing en vanille goed door elkaar
2. Laat dit minimaal 10-15 minuten staan → de chia maakt het dikker
3. Neem een glas of kom
4. Begin met een laag chia-yoghurt
5. Voeg een laag havermout/granola toe
6. Leg daarop het fruit
7. Voeg nog een laag yoghurt toe
8. Top af met een beetje kokos en noten



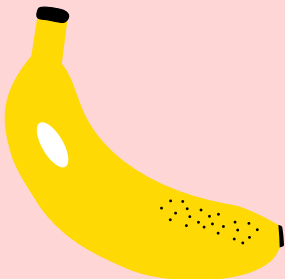
Banaan ontbijtmuffin

Deze ontbijtmuffin heeft de perfecte ingrediënten als het gaat om het behouden van de juiste hormoonbalans. Hormonen sturen vrijwel alles aan in het lichaam. Ze beïnvloeden onze stemming, energieniveau, concentratie, slaap, spierherstel, vetverbranding, spijsvertering en zelfs de kwaliteit van onze huid en botten. Voor dansers die intensief trainen en presteren onder druk, is een gezonde hormonale balans dan ook een voorwaarde. In dit recept zorgen de noten voor de goede vetten en samen met de havervlokken en de eieren zorgt deze muffin voor een bron van eiwitten. Banaan zorgt voor de zoete smaak en extra energie.

Ingrediënten 7 muffins



- 60 gram havervlokken
- Een hele banaan
- 2 eieren
- Een theelepel bakpoeder
- 120 ml ongezoete amandelmelk
- 3 theelepels rauwe cacao poeder
- Snufje zeezout
- 2 blokjes 90% pure chocola (20 gram)
- 10 walnoten fijn hakken (handje)
- Kokosrasp optioneel



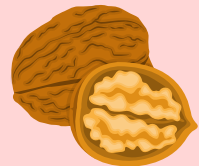
Rauw cacao poeder bevat veel magnesium, wat weer een belangrijke rol speelt bij onder andere een gezonde bloedsuikerspiegel en ongemak rondom de menstruatie.



Tip!

Ook zink is een belangrijke aanvulling. Top je muffin af met pompoenpitten en voeg hiermee extra zink toe voor je hormoonhuishouding.

Bereidingswijze



1. Verwarm de oven voor op 180 graden
2. Prak de banaan in een kom en voeg daarna alle ingrediënten, behalve de pure chocola en walnoten, toe
3. Meng het tot een glad beslag en giet het in een muffinvorm
4. Leg de walnoten en het blokje pure chocola op een snijplank en hak beide fijn met een mes
5. Voeg de walnoten en chocola toe als topping
6. Bak de muffins in 20 minuten gaar
7. Kort laten afkoelen, garneren met kokosrasp en genieten maar!

Avondeten & Herstel



Zalm-bowl met groenten en quinoa

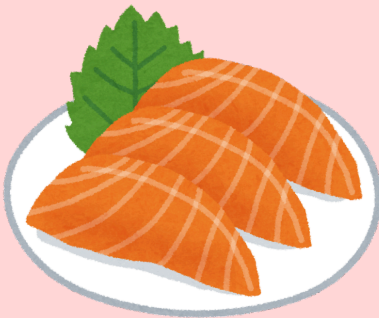


Ingrediënten 1 portie

- 120–150 g zalmfilet (rijk aan omega-3 vetzuren)
- 50 g quinoa (volledige eiwitten en mineralen)
- 1 handje bladspinazie of boerenkool (rijk aan vitamine K en antioxidanten)
- ½ avocado (gezonde vetten)
- 1 kleine wortel, in dunne reepjes
- ½ rode paprika, in blokjes (vitamine C ondersteunt collageen)
- 1 tl kurkuma (ontstekingsremmend)
- 1 tl olijfolie
- 1 el citroensap
- Zout en peper naar smaak
- Optioneel: een paar walnoten of amandelen voor extra omega-3

Bereidingswijze

1. Kook de quinoa volgens de verpakking
2. Bestrijk de zalm met een beetje olijfolie, zout, peper en kurkuma
3. Bak de zalm 5–7 minuten tot deze gaar is
4. Groenten voorbereiden: Spinazie of boerenkool kort blancheren of rauw gebruiken, wortel en paprika in reepjes snijden
5. Bowl samenstellen: Schep de quinoa in een kom, leg de groenten en de zalm erop, voeg de avocado toe, besprenkel met citroensap en eventueel een paar noten



Deze zalm bowl met quinoa en groenten is speciaal voor mensen met een gewricht blessure. Denk aan een irritatie of overbelasting van het knie gewricht. Deze maaltijd bevat ontstekingsremmende en herstellende stofjes en zal dus helpen bij het herstel. Ook kun je dit natuurlijk gewoon eten voor het lekkere. Het is tenslotte ook een voedzame maaltijd



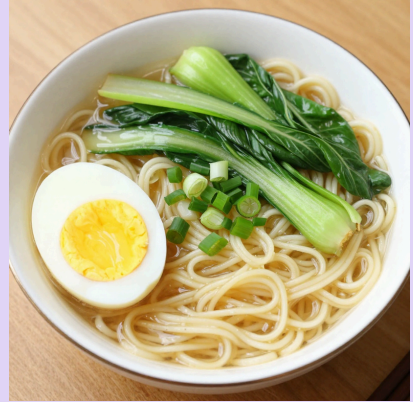
Noedels met paksoi



Ingrediënten 2 porties

Roerbak:

- 2 pakjes ramen noedels
- 1 el olijfolie (om te bakken)
- 1 mini paksoi
- 2 teentjes knoflook fijn gehakt
- 2 bosuien in fijne plakjes gesneden
- 2 eieren, naar voorkeur gekookt
- Geroosterde sesamzaadjes als topping

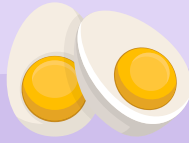


Saus:

- 3 el sweet chilli saus
- 2 el soya saus
- 1 tl sesamololie
- 1 tl siracha (naar keuze)

Bereidingswijze

1. Snij de mini paksoi over de lengte
2. Snij de 2 bosuien in fijne plakjes
3. Kook de 2 pakjes ramen noedels naar aanwijzing op de verpakking en zet het even aan de kant
4. Mix alle ingrediënten voor de saus in een kommetje
5. Doe de olijfolie in de pan en bak de gehalveerde paksoi circa 2 minuten per kant op hoge temperatuur
6. Neem een wokpan en bak de knoflook en bosui op hoog vuur voor circa 1 minuut
7. Doe de gekookte noedels bij de knoflook en bosui en mix de saus er doorheen tot het gelijk is verdeeld
8. Serveer de noedels in een schaalte, snij het ei door de helft en leg het er op met de paksoi
9. Strooi wat sesamzaadjes over de noedels als extra topping



Dit gerecht is vooral goed na een intensieve training of repetitie. De ramen noedels leveren snelle koolhydraten die de energievoorraden in de spieren weer aanvullen. De eieren zorgen voor eiwitten die helpen bij spierherstel en het voorkomen van blessures.

De sojasaus vult zout en mineralen aan die je verliest door zweten, wat helpt tegen vermoeidheid en kramp.

Groenten zoals paksoi, bosui en knoflook leveren vitamines die herstel en weerstand ondersteunen. De sesamolie en sesamzaadjes dragen bij aan gezonde gewrichten en pezen.



Pasta met spinazie roomsaus



Ingrediënten 2 porties

- 150 g volkoren pasta
- 250 g kipfilet
- 150 g verse spinazie
- 150 g champignons
- 1 kleine ui
- 1 teentje knoflook
- 2 el olijfolie
- 100 g ricotta of light roomkaas
- 50 ml kookwater van de pasta
- Peper en zout
- Optioneel: chilivlokken, nootmuskaat, parmezaanse kaas

Dit gerecht is perfect als een voedzame lunch of als avond eten na een dag dansen. Het vult je verbruikte energie weer aan en laat je spieren herstellen.

De volkoren pasta levert koolhydraten die zorgen voor langdurige energie. Daardoor heb je minder snel een dip en kun je beter blijven presteren. De kipfilet bevat veel eiwitten, die belangrijk zijn voor spierherstel en het opbouwen van kracht. Dat helpt ook om blessures te voorkomen. Spinazie en champignons geven je lichaam vitamines en mineralen die nodig zijn voor herstel, een goede weerstand en gezonde spieren.

De olijfolie levert gezonde vetten die belangrijk zijn voor je gewrichten en een stabiele energie. Ricotta of roomkaas maakt de saus romig en geeft extra eiwitten en calcium, wat goed is voor je botten en spieren. Samen zorgen deze ingrediënten ervoor dat dit gerecht je lichaam ondersteunt bij herstel en voorbereiding op een training of nieuwe actieve dag.



Bereidingswijze

1. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakkingen (bewaar een kopje van het kookwater)
2. Snijd de kipfilet in blokjes, breng op smaak met peper en zout en verhit 1 el olijfolie in een grote pan en bak de kip goudbruin. Haal uit de pan en zet apart.
3. Voeg opnieuw 1 el olijfolie toe en fruit de ui en knoflook zachtjes.
4. Voeg de champignons toe en bak tot ze lichtbruin zijn.
5. Doe de spinazie in de pan en laat deze slinken.
6. Voeg de ricotta (of roomkaas) en een scheutje kookwater toe en roer tot een romige saus.
7. Doe de kip en pasta terug in de pan en meng alles goed door elkaar.
8. Breng op smaak met peper, eventueel nootmuskaat of chilivlokken.

Variaties

- Vegetarisch: vervang kip door tempeh of kikkererwten
- Extra energie: voeg pijnboompitten of walnoten toe
- Lichter verteerbaar (voor optreden): gebruik witte pasta en minder roomkaas



Zelfgebakken gezonde pizza



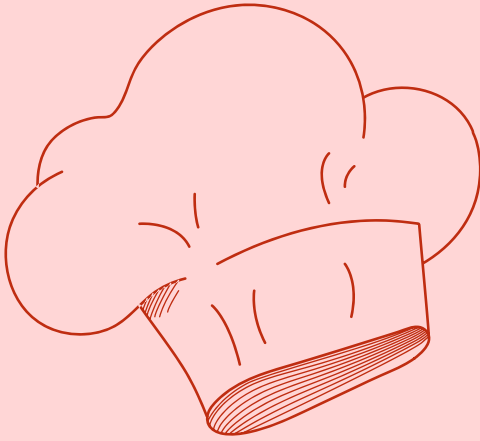
Deze zelfgemaakte pizza is een gezonde, vullende maaltijd die goed past op dagen dat je veel danst. Hij geeft je energie, helpt je spieren herstellen en bevat veel voedingsstoffen.

Het volkorenmeel of havermeel zorgt voor langzame koolhydraten, zodat je langer kracht en focus hebt. De eieren en de volle kwark leveren eiwitten, die belangrijk zijn voor spierherstel en het sterker maken van je lichaam. Dat helpt ook om blessures te voorkomen.

De olijfolie bevat gezonde vetten die goed zijn voor je gewrichten en zorgen voor een stabiele energie. Tomatensaus en groenten zoals broccoli, champignons, rode ui en rucola leveren vitamines, mineralen en vezels. Die helpen bij herstel, ondersteunen je weerstand en zorgen voor een goede spijsvertering.

De mozzarella en Parrano geven extra eiwit en calcium, wat goed is voor je botten en spieren. Samen maakt dit deze pizza tot een gezonde keuze: lekker, voedzaam en geschikt als lunch, diner of maaltijd na het sporten.





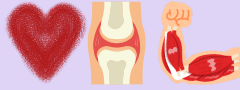
Ingrediënten 1 pizza

150 gr volkoren- / havermeel
1 ei
62.5 gr volle kwark
1 eetlepel olijfolie
snuffje zout
100 ml tomatensaus
80 gr broccoli
25 gr champignons
handje rucola
37.5 gr geraspte mozzarella
halve kleine rode ui

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 220 graden (hetelucht)
2. Meng het meel, eieren, kwark, olijfolie en zout in een kom tot het een glad deeg is. Verdeel het deeg op een met bakpapier beklede bakplaat en vorm het tot een pizzabodem. Bak de pizzabodem 15 minuten in de voorverwarmde oven
3. Was de broccoli en snijd deze in kleine roosjes. Reinig de champignons en snijd ze in plakjes. Pel en snijd de rode ui in dunne ringen
4. Haal de voorgebakken pizzabodem uit de oven en verdeel de tomatensaus gelijkmatig over de bodem
5. Beleg de pizza met de broccoli, champignons en rode ui. Strooi de geraspte mozzarella gelijkmatig over de toppings
6. Plaats de pizza terug in de oven en bak nog eens 10 minuten op 220 graden tot de mozzarella gesmolten en lichtbruin is
7. Haal de pizza uit de oven en strooi er eventueel nog een beetje rucola over
8. Optioneel: voeg nog wat tonijn of kip toe als extra topping

Romige tomatensoep



Dit gerecht is zeer geschikt voor dansers en topsporters omdat het herstel en prestaties ondersteunt. De tomaten bevatten veel lycopene, een antioxidant die helpt bij het verminderen van ontstekingen en spierpijn, en vitamine C, wat het immuunsysteem versterkt en herstel bevordert. De cottage cheese levert hoogwaardige eiwitten voor spierherstel zonder zwaar te zijn. Dankzij de lichte samenstelling, ontstekingsremmende kruiden en hydraterende kippenbouillon is dit een voedzame, goed verteerbare maaltijd die past bij intensieve trainingdagen.



Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier
2. Leg de tomaten, sjalotten en knoflook op de bakplaat en bestrooi met olijfolie, zout, zwarte peper, oregano, basilicum en chilivlokken
3. Bak 30-45 minuten, tot de tomaten zacht zijn. Doe dan alles van de bakplaat in een blender
4. Voeg de balsamicoazijn, cottage cheese en kippenbouillon toe en mix op hoge snelheid tot een gladde massa. Voeg zout en peper toe naar smaak
5. Verwarm de soep en schenk in kommen, maak af met verse bieslook en nog een theelepel cottage cheese

Ingrediënten

- 1 el olijfolie
- 8 stuks middelgrote trosrijpe tomaten
- 2 stuks sjalotten, gepeld en in vieren gesneden
- 6 teentjes knoflook, gepeld
- 1 snuf zout en peper
- 1 tl gedroogde oregano
- 1 tl gedroogde basilicum
- 1 tl chilivlokken
- 1 el balsamicoazijn
- 200 gr cottage cheese
- 300 ml kippenbouillon
- Verse bieslook (gehakt) ter garnering



Vegetarische gerechten



Mexicaanse bonenschotel



Dit gerecht is ideaal voor dansers en topsporters omdat het het lichaam voorziet van langdurige energie en essentiële bouwstoffen voor herstel. De combinatie van linzen, zoete aardappel en bonen levert complexe koolhydraten en plantaardige eiwitten die helpen om prestaties op peil te houden en spieren te herstellen na intensieve trainingen. Gezonde vetten uit olijfolie en avocado ondersteunen de hormonale balans en concentratie, terwijl kruiden en groenten bijdragen aan een goede weerstand en het verminderen van ontstekingen. Zo ondersteunt deze maaltijd niet alleen kracht en uithoudingsvermogen, maar ook soepel bewegen en sneller herstel.

Ingrediënten

- 2½ el olijfolie
- 1 grote ui, fijngesneden
- 2 tenen knoflook, geperst
- 2 tl korianderpoeder (ketumbar)
- 1 tl komijnpoeder (jinten)
- ½ tl kaneelpoeder
- 150 g groene linzen
- 1 pot gezeefde tomaten (sugo à 680 g)
- 600 ml groentebouillon
- 1 grote rode paprika, in stukjes van 1 cm
- 500 g zoete aardappels, geschild, in stukjes van 1 cm
- 1 blik rode kidneybonen à 400 g, afgespoeld, uitgelekt
- 2 tl hete chilisaus
- 2 el korianderblad, fijngesneden + extra toefjes voor de garnering
- Blokjes avocado, voor erbij
- Optioneel: tortilla's of tortilla chips naar keuze

Bereidingswijze

1. Verhit de olie in een pan op middelhoog vuur en roerbak de ui, knoflook, specerijen en wat zout en peper 5 minuten
2. Voeg de linzen, zoete aardappel, gezeefde tomaat en bouillon toe, breng aan de kook en laat afgedekt 20 minuten zachtjes koken of tot de linzen en de zoete aardappel bijna gaar zijn
3. Voeg de paprika, bonen en chilisaus toe en laat afgedekt nog 20 minuten zachtjes koken of tot de linzen en aardappel gaar zijn
4. Voeg zout en peper toe en roer de koriander erdoor, neem van het vuur, garneer met koriander en serveer met de tortilla (chips) en avocadoblokjes



Vegetarische Nasi



De basmatirijst geeft je de energie die je nodig hebt om de dag door te komen, vooral als je veel beweegt of traint. De bonen, mais, het plantaardig gehakt en de eieren helpen je spieren herstellen en sterker worden, terwijl ze er ook voor zorgen dat je langer vol zit.

De groenten maken het gerecht fris en kleurrijk, maar ze doen meer dan er mooi uitzien. Paprika geeft je extra vitamine C voor je weerstand, knoflook en bleekselderij helpen je spijsvertering en koriander zorgt voor een lichte, frisse smaak en helpt je lichaam schoon te houden.

De olijfolie maakt het geheel zacht en vol van smaak, maar geeft je ook gezonde vetten die goed zijn voor je lichaam en helpen bij het opnemen van vitamines. Alles samen maakt dit gerecht een mix van energie, herstel en bescherming. Het is simpel, voedzaam en precies wat je nodig hebt om je sterk en fit te voelen.



Ingrediënten

- 125 g basmatirijst
- 75 g maiskorrels in blik
- 200 g kidneybonen in blik
- 1 teenknoflook
- 3 stengels bleekselderij
- ½ rode paprika
- 2 el milde olijfolie
- 100 g plantaardig rulgehakt
- 1 el Euroma fajita kruiden
- 25 ml kraanwater
- 2 eieren
- 2.5 g verse koriander



Bereidingswijze

1. Kook de rijst in 8 minuten beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking, giet af en laat met de deksel op de pan staan
2. Doe ondertussen de mais en kidneybonen in een vergiet, spoel af onder koud stromend water en laat uitlekken, snijd de knoflook fijn en de bleekselderij in blokjes van een ½ cm en snijd de paprika in repen van 1 cm
3. Verhit de helft van de olie in een hapjespan en bak de knoflook en bleekselderij ca. 5 minuten op middelhoog vuur en voeg de rulstukjes en fajitakruiden toe en bak 5 minuten, voeg de paprika, mais, bonen en het water toe en bak 5 minuten
4. Voeg de rijst toe en bak nog ca. 5 minuten op hoog vuur mee en breng op smaak met peper en eventueel zout
5. Verhit ondertussen een koekenpan met de rest van de olie en bak de spiegeleieren, breng op smaak met peper en eventueel zout en snijd de koriander fijn
6. Serveer de gebakken rijst met de spiegeleieren en garneer met de koriander



Dit boek is met veel zorg samengesteld in opdracht van ons Profielwerkstuk van leerjaar 2025/2026. Het is bedoeld om dansers te inspireren en te ondersteunen met gezonde voeding voor energie, herstel en blessurepreventie.

Disclaimer: Een blessure dient te allen tijde beoordeeld en behandeld te worden door een gekwalificeerde medische professional. Dit kookboek is uitsluitend bedoeld als aanvullende ondersteuning binnen het herstelproces. Het biedt geen medische behandeling en kan een blessure niet zelfstandig verhelpen.

Met dit kookboek heb je niet alleen nieuwe gerechten leren maken, maar ook meer inzicht gekregen in hoe voeding jouw lichaam als danser ondersteunt. Goede voeding is geen extraatje, maar een belangrijk onderdeel van je training, herstel en blessurepreventie.

We hopen dat je de recepten blijft gebruiken, ermee blijft variëren en bewuste keuzes maakt die passen bij jouw lichaam en dansbelasting. Blijf luisteren naar je lichaam, blijf leren en vooral: blijf met energie en plezier dansen.

