

GUIDE GRATUIT · RUN & BURN

# LES 10 INGRÉDIENTS DU PETIT-DÉJEUNER

Pour brûler du gras, pas du muscle —  
et tenir jusqu'au déjeuner sans fringale

---

Dans ce guide, tu vas découvrir :

- ✓ Pourquoi ton petit-déj actuel sabote ta perte de gras
- ✓ Les 10 ingrédients qui changent tout — science à l'appui
- ✓ Combien manger, comment les combiner, comment les préparer vite
- ✓ 3 recettes Run & Burn prêtes en moins de 10 minutes

*Par Jean Maslo — Coach Run & Burn | -26 kg avec la course à pied*

## INTRO

# 7h30. Le mauvais scénario.

Café noir. Deux tartines avec de la confiture. Ou des céréales dans du lait écrémé. Tu pars bosser, t'as l'impression d'avoir bien commencé la journée.

À 10h, t'as faim. Vraiment faim — pas un petit creux, une vraie envie de manger. T'attrapes quelque chose. Une barre, un biscuit, ce qui traîne. À midi, tu te jettes sur le plat parce que ton corps réclame de l'énergie depuis des heures. Le soir, t'es épuisé(e) et encore affamé(e).

Et tu cours 3 fois par semaine. Tu fais des efforts. Mais la balance bouge pas.

**« Ce n'est pas un manque de volonté. C'est un manque des bons ingrédients.**

»

Le petit-déjeuner est le repas le plus stratégique pour un coureur qui veut perdre du gras. Il programme tes hormones de satiété pour les 4 à 5 heures qui suivent, détermine si tu vas brûler du gras ou du muscle pendant ta séance, et conditionne tes choix alimentaires pour le reste de la journée.

Selon une étude publiée dans l'*American Journal of Clinical Nutrition*, un petit-déjeuner riche en protéines réduit les fringales de fin de matinée de 65% comparé à un petit-déj à base de glucides simples seuls.

Dans ce guide, tu vas découvrir les 10 ingrédients à intégrer dans ton petit-déjeuner — pourquoi ils fonctionnent, en quelle quantité, comment les préparer rapidement, et comment les combiner pour un résultat optimal. Pas besoin de tout mettre dans la même assiette. Choisis ceux qui correspondent à tes goûts et à ton planning.

# Pourquoi le petit-déjeuner est le repas le plus stratégique

Pour perdre du gras sans perdre du muscle, ton corps a besoin d'un signal clair dès le matin : **il y a des protéines disponibles, inutile de puiser dans les réserves musculaires**. Sans ce signal, il fait ce qu'il peut — et il n'est pas toujours très doué pour choisir ce qu'il dégrade en premier.

SATIÉTÉ	HORMONES	MUSCLES
Un petit-déj riche en protéines tient 4 à 5h sans fringale	Il stabilise la ghréline (faim) et booste la leptine (satiété)	Il envoie le signal de préserver la masse maigre toute la matinée

## LA RÈGLE DES 3

**30 g de protéines minimum** — pour enclencher la synthèse musculaire et bloquer la faim

→ *Œufs + skyr ou fromage blanc + whey optionnel*

**Des glucides lents si tu as une séance dans les 2h** — pour avoir de l'énergie sans pic glycémique

→ *Flocons d'avoine, pain complet au levain, banane*

**Des bons lipides pour la satiété longue durée** — indispensables pour tenir jusqu'à midi

→ *Amandes, noix, graines de chia, avocat*

# 01

## Œufs

La base protéinée la plus complète — et la plus rapide à préparer

<b>13 g</b>	<b>~150 kcal</b>	<b>100%</b>	<b>★★★</b>
Protéines (2 œufs)	Calories (2 œufs)	Acides aminés essentiels	Praticité

L'œuf entier contient tous les acides aminés essentiels — c'est la référence mondiale de la qualité protéique (score PDCAAS de 1,0). La leucine présente dans le blanc d'œuf est particulièrement efficace pour déclencher la synthèse musculaire dès le matin. Selon une étude publiée dans le *Journal of the American College of Nutrition*, manger des œufs au petit-déjeuner réduit l'apport calorique du repas suivant de 29% en moyenne.

**Comment les utiliser :** brouillés (3 min), durs la veille (à préparer en avance), en omelette avec des légumes, ou pochés si tu as 5 min devant toi. Le jaune compte — il contient la vitamine D, la choline et des lipides de qualité essentiels pour la récupération.

### À RETENIR

Vise 2 à 3 œufs entiers. Ne jette pas le jaune — c'est lui qui contient la moitié de la valeur nutritionnelle. Combiné avec du skyr ou du fromage blanc, tu atteins facilement 25-30 g de protéines au petit-déjeuner.

**02**

## Skyr / Yaourt grec 0%

Le ratio protéines/calories le plus efficace du rayon frais

<b>10-17 g</b>	<b>~110 kcal</b>	<b>Faible</b>	<b>★★★</b>
Protéines (200 g)	Calories (200 g)	Indice glycémique	Praticité

Le skyr (origine islandaise) et le yaourt grec 0% sont les deux champions du rayon frais pour un coureur. Leur ratio protéines/calories est imbattable : 200 g de skyr apportent jusqu'à 17 g de protéines pour seulement 100-110 kcal. Ils contiennent aussi des probiotiques qui améliorent la santé intestinale — ce qui conditionne directement la qualité d'absorption de tes nutriments.

**Skyr vs yaourt grec** : le skyr est légèrement plus riche en protéines et moins acide. Le yaourt grec 0% est plus accessible en grande surface. Les deux font parfaitement le travail. Évite les versions aromatisées qui contiennent souvent 12 à 15 g de sucres ajoutés.

### À RETENIR

200 g nature + fruits rouges + une poignée d'amandes = un petit-déj complet en 2 minutes. Si tu veux aller plus loin, ajoute une cuillère de protéine whey mélangée directement dans le pot.

# 03

## Flocons d'avoine

Le carburant lent qui te propulse sans te faire crasher

<b>5 g</b>	<b>~185 kcal</b>	<b>Faible-Moyen</b>	<b>★★★</b>
Protéines (50 g)	Calories (50 g)	Indice glycémique	Praticité

Les flocons d'avoine sont la meilleure source de glucides complexes pour le matin d'un coureur. Leur richesse en bêta-glucanes — des fibres solubles qui forment un gel dans l'intestin — ralentit l'absorption du glucose et maintient une glycémie stable pendant 3 à 4 heures. Résultat : pas de pic, pas de crash, pas de fringale à 10h.

**Timing** : si tu cours dans les 2 heures, les flocons sont ton meilleur allié — ils constituent la réserve de glycogène sans provoquer l'inconfort digestif des glucides rapides. Si tu cours à jeun le matin, mange-les au retour pour la récupération.

**Overnight oats** : 50 g de flocons + 150 ml de lait végétal + skyr + chia dans un pot la veille au soir. Tu ouvres le frigo le matin, t'as un petit-déj complet sans effort.

### À RETENIR

50 g de flocons secs suffisent (ça gonfle à la cuisson). Évite les flocons instantanés sucrés — leur indice glycémique est beaucoup plus élevé que les flocons classiques.

# 04

## Fruits rouges

Les antioxydants qui accélèrent ta récupération musculaire

<b>~45 kcal</b>	<b>Très faible</b>	<b>Élevé</b>	<b>★★★</b>
Calories (100 g)	Indice glycémique	Antioxydants	Praticité

Framboises, myrtilles, mûres, fraises — les fruits rouges sont une exception dans le monde des fruits : ils ont un indice glycémique très bas, très peu de sucres, et une concentration exceptionnelle en polyphénols et anthocyanes. Ces composés réduisent l'inflammation musculaire post-effort et accélèrent la récupération, selon plusieurs études publiées dans le *Journal of the International Society of Sports Nutrition*.

**Frais ou surgelés ?** Les deux. Les fruits rouges surgelés sont cueillis à maturité et conservent leur valeur nutritive. Ils coûtent moins cher et se gardent au congélateur — aucune raison de s'en priver.

### À RETENIR

100 à 150 g par jour suffisent — dans ton skyr, ton porridge ou simplement à côté. La vitamine C qu'ils contiennent améliore aussi l'absorption du fer végétal si tu manges des légumineuses.

**05**

## Amandes / Noix

Les bons lipides qui bloquent la faim jusqu'au déjeuner

<b>6 g</b>	<b>~170 kcal</b>	<b>75 mg</b>	<b>★★★</b>
Protéines (30 g amandes)	Calories (30 g)	Magnésium (30 g amandes)	Praticité

Les lipides insaturés des amandes et des noix ralentissent la vidange gastrique — concrètement, ton estomac se vide plus lentement et la sensation de satiété dure plus longtemps. C'est le mécanisme qui t'empêche d'avoir faim à 10h30 quand tu les inclus dans ton petit-déjeuner.

Les amandes sont aussi l'une des meilleures sources alimentaires de magnésium — un minéral essentiel pour la contraction musculaire et la prévention des crampes chez le coureur. 30 g d'amandes couvrent environ 20% de l'apport journalier recommandé.

**Les noix de Grenoble** méritent une mention spéciale : elles contiennent des oméga-3 ALA en quantité significative, ce qui les rend particulièrement intéressantes pour la récupération et l'inflammation.

### À RETENIR

30 g maximum par jour — c'est dense en calories (170 kcal). Une petite poignée dans ton bol de skyr ou ton porridge, c'est tout ce qu'il faut. Privilégie les versions nature, sans sel ni sucre ajouté.

**06**

## Graines de chia

Minuscules mais redoutables — le coupe-faim naturel du coureur

<b>5 g</b>	<b>~140 kcal</b>	<b>10 g</b>	<b>★★■</b>
Protéines (30 g)	Calories (30 g)	Fibres (30 g)	Praticité

Les graines de chia absorbent jusqu'à 12 fois leur poids en eau et forment un gel dans l'estomac. Ce mécanisme simple crée une sensation de volume qui réduit naturellement l'appétit sans manger plus. Elles contiennent aussi des oméga-3 végétaux (ALA) et sont l'une des rares sources végétales complètes de protéines.

Leurs fibres solubles ralentissent l'absorption des glucides — ce qui les rend particulièrement efficaces pour lisser la glycémie quand tu les ajoutes à un porridge ou un yaourt.

### À RETENIR

1 à 2 cuillères à soupe (15-30 g) dans le yaourt, le porridge ou un verre d'eau. Laisse-les gonfler 5 à 10 minutes avant de manger pour un effet coupe-faim maximal.

**07**

## Fromage blanc

L'alternative accessible — protéines, calcium, polyvalence

<b>8 g</b>	<b>~56 kcal</b>	<b>Faible</b>	<b>★★★</b>
Protéines (100 g)	Calories (100 g)	Indice glycémique	Praticité

Moins protéiné que le skyr mais plus accessible et moins cher, le fromage blanc nature est une excellente base de petit-déjeuner. Il est riche en caséine — une protéine à digestion lente qui assure un apport en acides aminés progressif pendant plusieurs heures après l'ingestion.

Sa teneur en calcium est aussi un atout : 100 g de fromage blanc couvrent environ 10% des besoins journaliers, ce qui contribue à la santé osseuse — un enjeu non négligeable pour les coureurs qui encaissent des impacts répétés.

**Version salée** : fromage blanc + herbes fraîches + sel + poivre sur du pain complet au levain — une alternative aux options sucrées si tu n'as pas envie de sucré le matin.

### À RETENIR

Vise 200 g pour une bonne dose de protéines. Préfère le fromage blanc nature 0% ou 3,2% MG. Les versions aromatisées contiennent souvent autant de sucre qu'un dessert.

**08**

## Banane

Le carburant express avant une course matinale

<b>1 g</b>	<b>~90 kcal</b>	<b>422 mg</b>	<b>★★★</b>
Protéines (1 banane)	Calories (1 banane)	Potassium (1 banane)	Praticité

La banane n'est pas la plus riche en protéines, mais elle a un rôle précis et irremplaçable pour le coureur : fournir de l'énergie rapidement disponible juste avant une séance. Ses glucides (fructose + glucose) sont assimilés en 20 à 30 minutes, et son potassium contribue à prévenir les crampes musculaires pendant l'effort.

**Attention à l'IG :** la banane a un indice glycémique moyen à élevé selon sa maturité. Si tu ne cours pas dans les 2 heures, combine-la toujours avec des protéines (skyr, fromage blanc) pour éviter le pic glycémique et le coup de fatigue qui suit.

### À RETENIR

1 banane (pas trop mûre = IG plus bas) + skyr = le combo parfait 30 à 45 min avant une course matinale. Seule, elle ne tient pas longtemps. Avec des protéines, elle fait le travail.

# 09

## Protéine whey

L'outil optionnel pour atteindre tes objectifs protéiques sans effort

<b>20-25 g</b>	<b>~110 kcal</b>	<b>Rapide</b>	<b>★★★</b>
Protéines (1 dose)	Calories (1 dose)	Digestion	Praticité

La whey (protéine de lactosérum) n'est pas obligatoire — mais elle est l'outil le plus efficace pour atteindre 30 à 40 g de protéines au petit-déjeuner quand tu n'as pas beaucoup de temps. Une dose mélangée dans ton porridge, ton skyr ou ton lait végétal, et tu combles facilement un déficit protéique sans changer le goût de ton repas.

Sa digestion rapide en fait aussi un excellent choix post-course : dans la fenêtre des 30 à 60 minutes après l'effort, les acides aminés sont transportés directement vers les muscles pour la reconstruction. Selon une méta-analyse publiée dans le *British Journal of Sports Medicine*, la supplémentation en whey améliore significativement la récupération musculaire et la composition corporelle chez les adultes pratiquant une activité régulière.

### À RETENIR

Choisis une whey nature ou peu sucrée (moins de 3 g de sucres par dose). 1 dose = 25 à 30 g de poudre. À mélanger dans le yaourt, le porridge, ou en shaker rapide post-course. Pas nécessaire si tu atteins déjà 30 g de protéines avec les œufs et le skyr.

# 10

## Café noir

Le booster naturel qui améliore ta course et mobilise tes graisses

<b>~5 kcal</b>	<b>+2-3%</b>	<b>3-4h</b>	<b>★★★</b>
Calories (expresso)	Performance en course	Durée d'effet caféine	Praticité

Le café noir est l'un des rares compléments alimentaires dont l'efficacité sportive est prouvée par des centaines d'études. La caféine mobilise les acides gras libres avant l'effort — ce qui signifie que ton corps puise plus facilement dans ses réserves graisseuses pendant ta course. Elle améliore aussi la concentration, réduit la perception de l'effort, et augmente la performance en endurance de 2 à 3% selon une revue de l'*International Society of Sports Nutrition*.

**Comment le consommer** : noir, sans sucre, 30 à 60 minutes avant ta séance pour un effet optimal. 1 à 2 tasses suffisent. Au-delà de 400 mg de caféine par jour (environ 4 expressos), les effets s'inversent : anxiété, troubles du sommeil, contre-productif pour la récupération.

### À RETENIR

Café noir uniquement — le lait et le sucre réduisent l'effet thermogénique. Si tu cours le matin, bois-le 30 min avant de partir. Si tu es sensible à la caféine, 1 expresso suffit amplement.

## BONUS

# 3 recettes Run & Burn prêtes en moins de 10 minutes

Pas besoin de cuisiner 30 minutes le matin. Ces 3 combinaisons ont été pensées pour être rapides, bonnes, et efficaces — que tu aies ou non une séance dans les heures qui suivent.

## RECETTE 1 — LE RUN BOOST

*Pour les matins avec une séance dans les 2 heures*

### Ingrédients

- 50 g de flocons d'avoine
- 200 g de skyr nature
- 100 g de fruits rouges (frais ou surgelés décongelés)
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 20 g d'amandes effilées
- 1 expresso noir

**Préparation : 5 min · ~38 g de protéines · ~480 kcal**

## RECETTE 2 — L'EXPRESS PROTÉINÉ

*Pour les matins sans séance ou avec une course le soir*

### Ingrédients

- 3 œufs brouillés (2 min au micro-ondes ou 3 min à la poêle)
- 150 g de fromage blanc nature
- 1 tranche de pain complet au levain
- Quelques noix
- 1 café noir

**Préparation : 5 min · ~34 g de protéines · ~420 kcal**

## RECETTE 3 — LE PRE-RUN RAPIDE

*Pour les courses très tôt le matin — prêt en 3 minutes*

## Ingrédients

- 1 banane (pas trop mûre)
- 150 g de skyr nature
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 café noir (30 min avant de partir)

**Préparation : 3 min · ~22 g de protéines · ~280 kcal**

**Note :** la recette 3 est plus légère en protéines — c'est intentionnel. Avant une course courte (moins de 45 min), un estomac trop plein nuit à la performance. Prends ton vrai petit-déjeuner au retour.

## CHECKLIST

# Mon petit-déjeuner Run & Burn — les 7 règles à cocher chaque matin



### Au moins 25-30 g de protéines dans l'assiette

Œufs, skyr, fromage blanc, whey — une combinaison de ton choix



### Des glucides lents si j'ai une séance dans les 2 heures

Flocons d'avoine, pain complet au levain, ou banane + protéines



### Des bons lipides pour la satiété longue durée

30 g d'amandes, noix, ou 1 cuillère de graines de chia



### Des fruits rouges pour les antioxydants

100 à 150 g, frais ou surgelés — ça compte pareil



### Café noir si je cours dans les 30 à 60 minutes

1 espresso, sans sucre, et c'est tout ce qu'il faut



### Pas de sucres ajoutés — confiture, céréales sucrées, jus industriels

Ces aliments créent un pic suivi d'un crash — et la fringale revient vite



### Préparé en moins de 10 minutes

Si c'est trop compliqué, tu vas finir par sauter le repas — simplifie

## Les 5 vraies questions sur le petit-déjeuner du coureur

### Q — Et si j'ai pas faim le matin ?

C'est souvent le signe que ton corps s'est adapté à ne pas manger le matin — pas que tu n'as pas besoin de manger. Commence petit : 100 g de skyr + café. La faim matinale revient naturellement au bout de 5 à 7 jours quand tu rétablis le signal. Force-toi les 2 premières semaines, le reste suit.

### Q — Le café à jeun, c'est bon pour l'estomac ?

Pour la plupart des gens, oui — surtout si tu ne souffres pas de reflux ou d'ulcère. Si tu as l'estomac sensible, prends-le après quelques bouchées. L'effet sur la mobilisation des graisses reste présent même si tu manges quelque chose de léger avant.

### Q — C'est quoi le meilleur petit-déj juste avant une course matinale ?

Si tu cours dans 45 à 60 min : flocons d'avoine + skyr + banane. Si tu cours dans 20 à 30 min : banane + skyr, c'est tout. Si tu cours vraiment tôt (6h) et tu n'as pas le temps de digérer : mange au retour — et fais en sorte d'avoir bien mangé la veille au soir.

### Q — La whey, c'est obligatoire ?

Non. La whey est pratique, pas indispensable. 3 œufs + 200 g de skyr te donnent déjà environ 30 g de protéines sans aucun complément. La whey sert quand tu n'as pas le temps de cuisiner ou que tu veux dépasser 35-40 g sans forcer sur les quantités. Utilise-la si elle t'aide — ignore-la si elle te complique la vie.

### Q — J'ai pas le temps le matin — comment faire ?

Les overnight oats : la veille, mets 50 g de flocons + 200 g de skyr + lait végétal + chia dans un pot. Le matin, tu ouvres le frigo, tu ajoutes des fruits rouges, et c'est prêt. Temps de préparation : 0 secondes le matin. Sinon, 3 œufs au micro-ondes en 2 min + pot de skyr. Aucune raison de sauter le repas le plus important de la journée.

ET MAINTENANT ?

## Tu as les ingrédients. Il te manque encore la méthode.

Le petit-déjeuner, c'est la fondation. Mais perdre du gras durablement après 35 ans demande une méthode complète — une qui combine la course à pied, une alimentation structurée et une progression réaliste sur 12 semaines.

### C'EST CE QUE PROPOSE LA MÉTHODE RUN & BURN :

- ✓ Un plan de course progressif adapté à ton niveau réel
- ✓ Une alimentation structurée — sans régime, sans privation
- ✓ Un accompagnement sur 12 semaines pour tenir dans la durée
- ✓ Des résultats concrets : -5 à -15 kg de gras, plus d'énergie, moins de faim
- ✓ Pensé pour les agendas chargés des 35-50 ans

→ Rejoins la méthode Run & Burn

runmindscontact@gmail.com

— Jean Maslo, Coach Run & Burn | J'ai perdu 26 kg avec la course à pied —