

Meal Plan - Menu régime pescétarien faible en glucides à 1200 calories



Grocery List Day 1 Day 2 Day 3 Day 4 Day 5 Day 6 Day 7 Recipes

N'oubliez pas de générer votre plan pour la semaine prochaine sur <https://www.strongrfastr.com>

Day 1 1240 kcal ● 120g protéine (39%) ● 57g lipides (41%) ● 43g glucides (14%) ● 20g fibres (6%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 19g de protéines, 1g glucides nets, 14g de lipides



Œufs bouillis
3 œuf(s)- 208 kcal

Déjeuner

480 kcal, 32g de protéines, 27g glucides nets, 23g de lipides



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Sandwich salade de thon à l'avocat
1 sandwich(s)- 370 kcal

Dîner

385 kcal, 33g de protéines, 14g glucides nets, 18g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail
119 kcal



Saucisse végétalienne
1 saucisse(s)- 268 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Day 2

1240 kcal ● 120g protéine (39%) ● 57g lipides (41%) ● 43g glucides (14%) ● 20g fibres (6%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 19g de protéines, 1g glucides nets, 14g de lipides



Œufs bouillis
3 œuf(s)- 208 kcal

Déjeuner

480 kcal, 32g de protéines, 27g glucides nets, 23g de lipides



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Sandwich salade de thon à l'avocat
1 sandwich(s)- 370 kcal

Dîner

385 kcal, 33g de protéines, 14g glucides nets, 18g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail
119 kcal



Saucisse végétalienne
1 saucisse(s)- 268 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Day 3

1215 kcal ● 91g protéine (30%) ● 69g lipides (51%) ● 43g glucides (14%) ● 16g fibres (5%)

Petit-déjeuner

175 kcal, 14g de protéines, 7g glucides nets, 10g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Œufs brouillés riches en protéines

99 kcal

Dîner

410 kcal, 23g de protéines, 19g glucides nets, 24g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate

121 kcal



Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

3 moitié(s) de courgette- 288 kcal

Déjeuner

470 kcal, 18g de protéines, 16g glucides nets, 34g de lipides



Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal



Sandwich au fromage grillé

1/2 sandwich(s)- 248 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Day 4

1215 kcal ● 91g protéine (30%) ● 69g lipides (51%) ● 43g glucides (14%) ● 16g fibres (5%)

Petit-déjeuner

175 kcal, 14g de protéines, 7g glucides nets, 10g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Œufs brouillés riches en protéines

99 kcal

Dîner

410 kcal, 23g de protéines, 19g glucides nets, 24g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate

121 kcal



Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

3 moitié(s) de courgette- 288 kcal

Déjeuner

470 kcal, 18g de protéines, 16g glucides nets, 34g de lipides



Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal



Sandwich au fromage grillé

1/2 sandwich(s)- 248 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Day 5

1157 kcal ● 106g protéine (37%) ● 60g lipides (47%) ● 38g glucides (13%) ● 10g fibres (3%)

Petit-déjeuner

175 kcal, 14g de protéines, 7g glucides nets, 10g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Œufs brouillés riches en protéines

99 kcal

Dîner

435 kcal, 24g de protéines, 12g glucides nets, 31g de lipides



Tofu cajun

314 kcal



Chou kale sauté

121 kcal

Déjeuner

385 kcal, 31g de protéines, 17g glucides nets, 18g de lipides



Jus de fruits

1/2 tasse(s)- 57 kcal



Salade de thon à l'avocat

327 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Day 6

1199 kcal ● 116g protéine (39%) ● 66g lipides (50%) ● 26g glucides (9%) ● 8g fibres (3%)

Petit-déjeuner

310 kcal, 20g de protéines, 12g glucides nets, 20g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal

Dîner

395 kcal, 34g de protéines, 7g glucides nets, 23g de lipides



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal



Poivron farci à la salade de thon et avocat

1 demi poivron(s)- 228 kcal

Déjeuner

335 kcal, 26g de protéines, 5g glucides nets, 23g de lipides



Saumon simple

3 oz- 192 kcal



Salade caprese

142 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Day 7

1199 kcal ● 116g protéine (39%) ● 66g lipides (50%) ● 26g glucides (9%) ● 8g fibres (3%)

Petit-déjeuner

310 kcal, 20g de protéines, 12g glucides nets, 20g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal

Dîner

395 kcal, 34g de protéines, 7g glucides nets, 23g de lipides



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal



Poivron farci à la salade de thon et avocat

1 demi poivron(s)- 228 kcal

Déjeuner

335 kcal, 26g de protéines, 5g glucides nets, 23g de lipides



Saumon simple

3 oz- 192 kcal



Salade caprese

142 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné

1 1/2 dose- 164 kcal

Liste de courses



Produits laitiers et œufs

- œufs
13 grand (650g)
- mozzarella fraîche
4 oz (113g)
- fromage de chèvre
3 oz (85g)
- beurre
1 c. à soupe (14g)
- fromage tranché
2 tranche (28 g chacune) (56g)
- lait entier
3 1/2 tasse(s) (840mL)
- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
6 c. à s. (85g)
- fromage en ficelle
4 bâtonnet (112g)

Produits à base de noix et de graines

- amandes
3/4 tasse, entière (107g)

Épices et herbes

- poivre noir
2 3/4 trait (0g)
- sel
2 1/4 g (2g)
- basilic frais
11 g (11g)
- assaisonnement cajun
1 c. à café (2g)

Fruits et jus de fruits

- jus de citron vert
2 3/4 c. à café (mL)
- avocats
1 1/2 avocat(s) (276g)
- jus de fruit
4 fl oz (mL)

Produits de boulangerie

- pain
6 tranche (192g)

Produits de poissons et fruits de mer

Légumes et produits à base de légumes

- oignon
2/3 petit (48g)
- blettes
3/4 lb (340g)
- Ail
2 1/4 gousse(s) (7g)
- tomates
2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (270g)
- courgette
3 grand (969g)
- feuilles de chou frisé (kale)
2 tasse, haché (80g)
- poivron
1 grand (164g)

Graisses et huiles

- huile
1 1/2 oz (mL)
- vinaigrette balsamique
1 1/4 oz (mL)

Autre

- saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)
- mélange de jeunes pousses
5/6 paquet (156 g) (126g)

Boissons

- poudre de protéine
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)
- eau
10 1/2 tasse(s) (2515mL)

Soupes, sauces et jus

- sauce pour pâtes
3/4 tasse (195g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- tofu ferme
10 oz (284g)

thon en conserve
2 3/4 boîte (473g)

saumon
6 oz (170g)

Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Œufs bouillis

3 œuf(s) - 208 kcal ● 19g protéine ● 14g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs

3 grand (150g)

Pour les 2 repas :

œufs

6 grand (300g)

1. Remarque : des œufs précuits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 3 repas :

lait entier

1 1/2 tasse(s) (360mL)

1. La recette n'a pas d'instructions.

Œufs brouillés riches en protéines

99 kcal ● 10g protéine ● 6g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs

1 grand (50g)

huile

1/4 c. à café (mL)

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

2 c. à s. (28g)

Pour les 3 repas :

œufs

3 grand (150g)

huile

3/4 c. à café (mL)

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

6 c. à s. (85g)

1. Battez ensemble les œufs et le cottage cheese dans un petit bol avec une pincée de sel et de poivre.
2. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen-doux et versez les œufs.
3. Quand les œufs commencent à prendre, brouillez-les et continuez la cuisson jusqu'à ce qu'ils épaissent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Lait

1 tasse(s) - 149 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

2 tasse(s) (480mL)

1. La recette n'a pas d'instructions.

Œufs brouillés de base

2 œuf(s) - 159 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile

1/2 c. à café (mL)

œufs

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

huile

1 c. à café (mL)

œufs

4 grand (200g)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.
Versez le mélange d'œufs.
Dès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaissent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

amandes
2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

amandes
4 c. à s., entière (36g)

1. La recette n'a pas d'instructions.

Sandwich salade de thon à l'avocat

1 sandwich(s) - 370 kcal ● 28g protéine ● 14g lipides ● 25g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1/2 trait (0g)
sel
1/2 trait (0g)
jus de citron vert
1/2 c. à café (mL)
avocats
1/4 avocat(s) (50g)
pain
2 tranche (64g)
thon en conserve, égoutté
1/2 boîte (86g)
oignon, haché finement
1/8 petit (9g)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
jus de citron vert
1 c. à café (mL)
avocats
1/2 avocat(s) (101g)
pain
4 tranche (128g)
thon en conserve, égoutté
1 boîte (172g)
oignon, haché finement
1/4 petit (18g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à homogénéité.
2. Mettre le mélange entre deux tranches de pain et servir.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

amandes
4 c. à s., entière (36g)

Pour les 2 repas :

amandes
1/2 tasse, entière (72g)

1. La recette n'a pas d'instructions.

Sandwich au fromage grillé

1/2 sandwich(s) - 248 kcal ● 11g protéine ● 16g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
beurre
1/2 c. à soupe (7g)
fromage tranché
1 tranche (28 g chacune) (28g)

Pour les 2 repas :

pain
2 tranche (64g)
beurre
1 c. à soupe (14g)
fromage tranché
2 tranche (28 g chacune) (56g)

1. Préchauffez la poêle à feu moyen-doux.
2. Étalez du beurre sur un côté d'une tranche de pain.
3. Placez la tranche de pain, côté beurré vers le bas, dans la poêle et déposez le fromage dessus.
4. Beurrez l'autre tranche de pain sur un côté et placez-la (côté beurré vers le haut) sur le fromage.
5. Faites griller jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré puis retournez. Continuez jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5

Jus de fruits

1/2 tasse(s) - 57 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres

Donne 1/2 tasse(s) portions



jus de fruit
4 fl oz (mL)

1. La recette n'a pas d'instructions.

Salade de thon à l'avocat

327 kcal ● 30g protéine ● 18g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



avocats
3/8 avocat(s) (75g)
jus de citron vert
3/4 c. à café (mL)
sel
3/4 trait (0g)
poivre noir
3/4 trait (0g)
mélange de jeunes pousses
3/4 tasse (23g)
thon en conserve
3/4 boîte (129g)
tomates
3 c. à s., haché (34g)
oignon, haché finement
1/6 petit (13g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Placer le mélange de thon sur un lit de jeunes pousses et garnir de tomates hachées.
3. Servir.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Saumon simple

3 oz - 192 kcal ● 17g protéine ● 14g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

saumon
3 oz (85g)
huile
1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

saumon
6 oz (170g)
huile
1 c. à café (mL)

1. Frottez le saumon avec de l'huile et assaisonnez légèrement de sel et de poivre.
2. Cuisez soit à la poêle soit au four :
3. À LA POÊLE : Chauffez une poêle à feu moyen. Placez le saumon dans la poêle, côté peau vers le bas si le poisson en a. Faites cuire environ 3-4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que le saumon soit doré et cuit.
4. AU FOUR : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez les filets de saumon assaisonnés sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire au four 12-15 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon se défasse facilement à la fourchette.
5. Servez.

Salade caprese

142 kcal ● 8g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

mozzarella fraîche
1 oz (28g)
mélange de jeunes pousses
1/3 paquet (156 g) (52g)
basilic frais
2 2/3 c. à s. de feuilles, entières (4g)
vinaigrette balsamique
2/3 c. à soupe (mL)
tomates, coupé en deux
1/3 tasse de tomates cerises (50g)

Pour les 2 repas :

mozzarella fraîche
2 oz (57g)
mélange de jeunes pousses
2/3 paquet (156 g) (103g)
basilic frais
1/3 tasse de feuilles, entières (8g)
vinaigrette balsamique
1 1/3 c. à soupe (mL)
tomates, coupé en deux
2/3 tasse de tomates cerises (99g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Chou cavalier (collard) à l'ail

119 kcal ● 5g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

blettes
3/8 lb (170g)
huile
3/8 c. à soupe (mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
Ail, haché
1 gousse(s) (3g)

Pour les 2 repas :

blettes
3/4 lb (340g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
sel
1/6 c. à café (1g)
Ail, haché
2 1/4 gousse(s) (7g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

Saucisse végétalienne

1 saucisse(s) - 268 kcal ● 28g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

saucisse végétalienne
1 saucisse (100g)

Pour les 2 repas :

saucisse végétalienne
2 saucisse (200g)

1. Préparer selon les instructions du paquet.
2. Servir.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade simple mozzarella et tomate

121 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette balsamique
1/2 c. à s. (mL)
basilic frais
1/2 c. à soupe, haché (1g)
mozzarella fraîche, tranché
1 oz (28g)
tomates, tranché
3/8 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(68g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette balsamique
1 c. à s. (mL)
basilic frais
1 c. à soupe, haché (3g)
mozzarella fraîche, tranché
2 oz (57g)
tomates, tranché
3/4 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(137g)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.
2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.

Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

3 moitié(s) de courgette - 288 kcal ● 16g protéine ● 15g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

sauce pour pâtes
6 c. à s. (98g)
fromage de chèvre
1 1/2 oz (43g)
courgette
1 1/2 grand (485g)

Pour les 2 repas :

sauce pour pâtes
3/4 tasse (195g)
fromage de chèvre
3 oz (85g)
courgette
3 grand (969g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez une courgette en deux, de la tige à la base.
3. À l'aide d'une cuillère, retirez environ 15 % de la chair, suffisamment pour créer une cavité peu profonde sur la longueur de la courgette. Jetez la chair retirée.
4. Versez la sauce tomate dans la cavité et recouvrez de fromage de chèvre.
5. Disposez sur une plaque de cuisson et faites cuire environ 15-20 minutes. Servez.

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 5

Tofu cajun

314 kcal ● 22g protéine ● 22g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



assaisonnement cajun

1 c. à café (2g)

huile

2 c. à café (mL)

tofu ferme, séché à l'essuie-tout et coupé en cubes

10 oz (284g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Mélangez les cubes de tofu, l'assaisonnement cajun, l'huile et du sel et du poivre sur une plaque de cuisson. Mélangez pour enrober.
3. Enfournez jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, 20 à 25 minutes. Servez.

Chou kale sauté

121 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



feuilles de chou frisé (kale)

2 tasse, haché (80g)

huile

2 c. à café (mL)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le kale et faites-le sauter 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et légèrement brillant. Servez avec une pincée de sel et de poivre.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Fromage en ficelle

2 bâton(s) - 165 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage en ficelle

2 bâtonnet (56g)

Pour les 2 repas :

fromage en ficelle

4 bâtonnet (112g)

1. La recette n'a pas d'instructions.

Poivron farci à la salade de thon et avocat

1 demi poivron(s) - 228 kcal ● 20g protéine ● 12g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

avocats
1/4 avocat(s) (50g)
jus de citron vert
1/2 c. à café (mL)
sel
1/2 trait (0g)
poivre noir
1/2 trait (0g)
poivron
1/2 grand (82g)
oignon
1/8 petit (9g)
thon en conserve, égoutté
1/2 boîte (86g)

Pour les 2 repas :

avocats
1/2 avocat(s) (101g)
jus de citron vert
1 c. à café (mL)
sel
1 trait (0g)
poivre noir
1 trait (0g)
poivron
1 grand (164g)
oignon
1/4 petit (18g)
thon en conserve, égoutté
1 boîte (172g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Évider le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.
3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.

Supplément(s) de protéines ↗

À consommer tous les jours

Shake protéiné

1 1/2 dose - 164 kcal ● 36g protéine ● 1g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

poudre de protéine
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(47g)
eau
1 1/2 tasse(s) (359mL)

Pour les 7 repas :

poudre de protéine
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(326g)
eau
10 1/2 tasse(s) (2515mL)

1. La recette n'a pas d'instructions.