

FARINES: INDICE GLYCÉMIQUE

Contrôlez votre glycémie!



Farines IG bas



- Lupin **15**
- Banane verte **15**
- Noisette **20**
- Amande **20**
- Soja **25**
- Lentille verte **30**
- Orge mondé **30**
- Coco **35**
- Pois-chiche **35**
- Souchet **35**



Farines IG moyen



- Quinoa **40**
- Petit épeautre (intégrale) **40**
- Amarante **40**
- Teff **45**
- Epeautre **45**
- Faro **45**
- Kamut **45**
- Avoine **50**
- Patate douce **50**
- Sarrasin **50**
- Seigle **50**
- Blé (compète) **60**



Farines IG élevé



- Châtaigne **65**
- Sorgho **65**
- Maïs **70**
- Millet **70**
- Riz (complète) **75**
- Manioc / tapioca **85**
- Blé (blanche T45) **85**
- Riz (raffinée) **95**

