

LES INDICES GLYCÉMIQUES DES FARINES

WWW.STEFANEGUILBAUD.COM



FARINES

LUPIN	15
AMANDE (OU POUDDRE D'AMANDE)	20
NOISETTE (OU POUDDRE DE NOISETTE)	20
SOJA	25
ORGE MONDÉ	30
POIS CHICHES	35
COCO	35
LENTILLES	35
SOUCHET	35
SARRASIN OU BLÉ NOIR	40
QUINOA	40
SEIGLE INTÉGRALE	40
AMARANTE	40
KAMUT INTÉGRALE	45
ÉPEAUTRE INTÉGRALE	45
BLÉ INTÉGRALE	45
PETIT ÉPEAUTRE INTÉGRAL	45
FONIO	45
BLÉ T110	60
AVOINE	65
CHÂTAIGNE	65
BLÉ T80	65
ÉPEAUTRE T70	65
MAÏS	70
MILLET	70
RIZ COMPLÈTE (T110)	70
BLÉ + LEVURE	71
BLÉ T65	75
RIZ BLANCHE	85
TAPIOCA	85
MAÏZENA (MAÏS)	90
POMME DE TERRE	95



FÉCULES