

# LES INDICES GLYCÉMIQUES DES FARINES

WWW.STEFANEGUILBAUD.COM



## FARINES

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



## FÉCULES