

FARINES

INDEX

GLYCÉMIQUE

Mieux contrôler sa glycémie !

Mes Bienfaits 



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
- Blé (intégrale) 45
- Épeautre (intégrale) 45
- Farro (intégrale) 45
- Kamut (intégrale) 45
- Avoine 50
- Patate douce 50
- Sarrasin (intégrale) 50
- Seigle (intégrale) 50
- Blé (complète) 60

FARINES IG ÉLEVÉ



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



Retrouvez plus de farines :
<https://www.mesbienfaits.com/ig-farine/>