



ALIMENTATION IG BAS

RÉSUMÉ **DES MEILLEURES** *farines*

**TABLEAU COMPLET
& LISTE DES FARINES A EVITER**



7 FARINES À ÉVITER

POUR AVOIR UNE ALIMENTATION **IG bas**

- IG 85 Farine de blé spécial pâtisserie T45
- IG 75 Farine de blé T55, T65
- IG 95 Farine de riz blanche
- IG 90 Fécule de pomme de terre
- IG 90 Fécule de maïs
- IG 65 Farine de châtaigne
- IG 70 Farine de millet

Mémo des FARINES IG bas

Farine d'orge mondé IG 30	Farine de sarrasin IG 40	Farine de seigle intégrale IG 40
Farine de souchet IG 35	Farine de pois chiches IG 35	Farine de lupin IG 15
Farine de coco IG 35	Farine d'avoine IG 40	Son d'avoine IG 15
Farine de petit épeautre T150 IG 40	Farine de blé intégrale IG 45	Poudre d'amandes IG 20
Poudre de noisettes IG 20	Farine de lentilles vertes IG 30	Farine de kamut IG 45
Farine de teff IG 45	Farine de soja IG 20	Farine d'amarante IG 40

Toujours favoriser les farines complètes ou intégrales.

La liste des farines sans gluten avec un faible index glycémique



Farine de lupin IG 15



Poudre d'amandes IG 20



Farine de soja IG 20



Farine de lentilles vertes IG 30



Farine de souchet IG 35



Farine de coco IG 35



Farine de pois chiches IG 35



Farine de sarrasin IG 40



Farine de quinoa IG 40



Farine d'amarante IG 40



Farine de chanvre IG 45



Farine de teff IG 45



Farine de pépins de raisin IG 45

Tableau des FARINES IG bas

Farines de	IG	Gluten	Caractéristiques
Farine de lupin	IG 15	0	40% de protéines, ne lève pas Goût prononcé, couleur jaune
Farine de cacahuète déshuilée	IG 15	0	Riche en protéines (45%) et en fibres, goût prononcé, remplace le liant d'un œuf (2càs), avec d'autres farines dans les préparations (1/3), en chapelure ou saupoudrée
Farine de banane verte	IG 15	0	Le goût disparaît à la cuisson, gonfle assez bien, pouvoir liant et épaississant, mettre 25% de farine par rapport à la recette initiale
Son d'avoine	IG 15	+	Très riche en fibre, goût neutre Absorbe les liquides de la préparation
Poudre de noisettes/amandes	IG 20	0	Riche en bon gras et protéines Apporte du moelleux au préparation
Farine de soja toasté	IG 20	0	Riche en protéines 45% et fibres 20% Goût prononcé, pouvoir émulsifiant et liant
Farine d'orge mondé	IG 30	+	Goût neutre, lève dans les préparations Utiliser les mêmes quantités que la farine de blé traditionnelle
Farine de lentilles vertes	IG 30	0	Riche en fer et en protéines 24% Goût assez prononcé, ne lève pas
Farine de souchet	IG 35	0	Léger goût de noisette, couleur marron Riche fibres (33%) Texture sableuse si pas tamisée/mixée
Farine de coco	IG 35	0	Riche en fibres (35%), en protéines (20%) Absorbe les liquides de la préparation Ne lève pas / goût de coco présent
Farine de pois chiches	IG 35	0	Riche en protéines 20%, lève difficilement Couleur jaune, petit goût de noisette Parfaite pour les crêpes/omelettes véganes
Farine de sarrasin	IG 40	0	Goût prononcé, couleur grise, ne lève pas Pour préparations salées et sucrées
Farine d'avoine	IG 40	+	Riche en fibres, goût neutre, lève peu
Farine de petit épeautre intégrale	IG 40	+	Riche en fibres, bonne digestibilité car peu de gluten. Goût neutre, lève bien

Tableau des FARINES IG bas

Farines de	IG	Gluten	Caractéristiques
Farine de seigle intégrale T170	IG 40	+	Goût prononcé, lève difficilement Riche en fibres, idéal pour pain complet
Farine d'amarante	IG 40	0	Légère amertume, contient tous les acides aminés essentiels, riche en protéines 15%
Farine de quinoa	IG 40	0	Goût prononcé amer. Ne lève pas. Fort pouvoir d'absorption
Farine d'épeautre complète T150	IG 45	+++	Goût neutre, farine panifiable Source de protéines et de fibres
Farine de blé intégrale T150	IG 45	+++	Goût neutre, farine panifiable Source de protéines et de fibres
Farine de kamut	IG 45	+++	Ancienne variété de blé originaire d'Egypte Riche en protéines 15%, lève bien
Farine de teff	IG 45	0	Léger goût noisette, couleur sombre Lève facilement, originaire d'Ethiopie
Farine de pépins de raisin	IG 45	0	Pouvoir anti-oxydant, à saupoudrer dans les porridges ou les préparations. Ne lève pas
Farine de chanvre	IG 45	0	Riche en Omega 3 et protéines complètes (8 acides aminés essentiels), Saveur noisette, à saupoudrer sur les plats ou en complément d'autres farines.

FARINES IG haut (à éviter ou à couper avec des farines IG bas)

Farines de	IG	Gluten	Farines de	IG	Gluten
Farine de blé complète T110	IG 65	+++	Farine de blé fluide T45	IG 85	+++
Farine d'épeautre blanche T70	IG 65	+++	Farine de riz complète	IG 85	0
Farine de châtaigne	IG 65	0	Fécules de maïs	IG 90	0
Farine de millet	IG 70	0	Fécule de p. d. terre	IG 90	0
Farine de blé blanche T 55/ T65	IG 75	+++	Farine de riz blanche	IG 95	0



pour votre téléchargement !

Retrouvez des informations complémentaires sur ce sujet

- dans l'article suivant : [sur mon blog](#)
- en vidéo : [sur Youtube](#)

Vous souhaitez acheter ces farines en ligne ?

Acheter en local chez ses commerçants est toujours mieux, mais il arrive parfois que l'on ne trouve pas les références que l'on veut !

- Pour la farine d'orge mondé en particulier, je vous recommande l'épicerie bio de **LaFourche**. C'est un site français qui propose de nombreuses références bio à petits prix. En plus, les frais de port sont gratuits à partir de 39€. Si vous ne connaissez pas c'est un site à découvrir.

[Gagner -20€ sur votre abonnement chez LaFourche en utilisant le code ALBANE20.](#)

(A rentrer au moment de la souscription à l'abonnement, vous avez aussi 30 jours pour testez gratuitement)

- Le site de **Kazidomi** est également un incontournable pour moi ! On peut y acheter de nombreuses farines et autres produits IG bas.

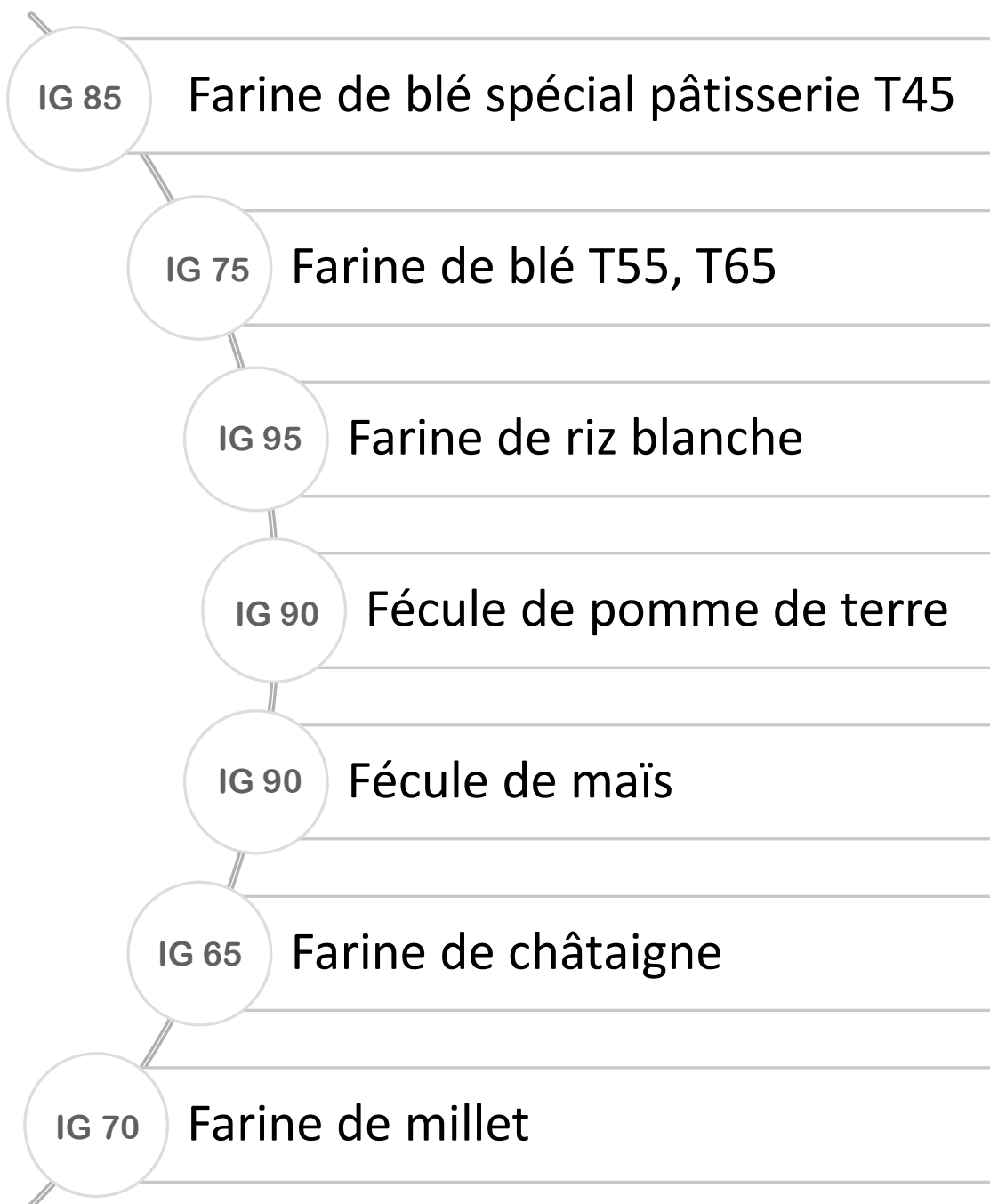
Vous pouvez profiter d'une [réduction de 20 euros sur l'abonnement en passant par mon lien](#) (la réduction apparaît lorsque vous finalisez votre inscription).

Une question ? Un souci ?

Envoyez-moi votre demande par [mail](#) ou par message direct sur [Instagram](#).

7 FARINES À ÉVITER

POUR AVOIR UNE ALIMENTATION **IG bas**



Mémo des FARINES IG bas

Farine d'orge mondé IG 30	Farine de sarrasin IG 40	Farine de seigle intégrale IG 40
Farine de souchet IG 35	Farine de pois chiches IG 35	Farine de lupin IG 15
Farine de coco IG 35	Farine d'avoine IG 40	Son d'avoine IG 15
Farine de petit épeautre T150 IG 40	Farine de blé intégrale IG 45	Poudre d'amandes IG 20
Poudre de noisettes IG 20	Farine de lentilles vertes IG 30	Farine de kamut IG 45
Farine de teff IG 45	Farine de soja IG 20	Farine d'amarante IG 40

Toujours favoriser les farines complètes ou intégrales.

La liste des farines sans gluten avec un faible index glycémique



Farine de lupin IG 15



Poudre d'amandes IG 20



Farine de soja IG 20



Farine de lentilles vertes IG 30



Farine de souchet IG 35



Farine de coco IG 35



Farine de pois chiches IG 35



Farine de sarrasin IG 40



Farine de quinoa IG 40



Farine d'amarante IG 40



Farine de chanvre IG 45



Farine de teff IG 45



Farine de pépins de raisin IG 45

Tableau des FARINES IG bas

Farines de	IG	Gluten	Caractéristiques
Farine de lupin	IG 15	0	40% de protéines, ne lève pas Goût prononcé, couleur jaune
Farine de cacahuète déshuilée	IG 15	0	Riche en protéines (45%) et en fibres, goût prononcé, remplace le liant d'un œuf (2càs), avec d'autres farines dans les préparations (1/3), en chapelure ou saupoudrée
Farine de banane verte	IG 15	0	Le goût disparaît à la cuisson, gonfle assez bien, pouvoir liant et épaississant, mettre 25% de farine par rapport à la recette initiale
Son d'avoine	IG 15	+	Très riche en fibre, goût neutre Absorbe les liquides de la préparation
Poudre de noisettes/amandes	IG 20	0	Riche en bon gras et protéines Apporte du moelleux au préparation
Farine de soja toasté	IG 20	0	Riche en protéines 45% et fibres 20% Goût prononcé, pouvoir émulsifiant et liant
Farine d'orge mondé	IG 30	+	Goût neutre, lève dans les préparations Utiliser les mêmes quantités que la farine de blé traditionnelle
Farine de lentilles vertes	IG 30	0	Riche en fer et en protéines 24% Goût assez prononcé, ne lève pas
Farine de souchet	IG 35	0	Léger goût de noisette, couleur marron Riche fibres (33%) Texture sableuse si pas tamisée/mixée
Farine de coco	IG 35	0	Riche en fibres (35%), en protéines (20%) Absorbe les liquides de la préparation Ne lève pas / goût de coco présent
Farine de pois chiches	IG 35	0	Riche en protéines 20%, lève difficilement Couleur jaune, petit goût de noisette Parfaite pour les crêpes/omelettes véganes
Farine de sarrasin	IG 40	0	Goût prononcé, couleur grise, ne lève pas Pour préparations salées et sucrées
Farine d'avoine	IG 40	+	Riche en fibres, goût neutre, lève peu
Farine de petit épeautre intégrale	IG 40	+	Riche en fibres, bonne digestibilité car peu de gluten. Goût neutre, lève bien

Tableau des FARINES IG bas

Farines de	IG	Gluten	Caractéristiques
Farine de seigle intégrale T170	IG 40	+	Goût prononcé, lève difficilement Riche en fibres, idéal pour pain complet
Farine d'amarante	IG 40	0	Légère amertume, contient tous les acides aminés essentiels, riche en protéines 15%
Farine de quinoa	IG 40	0	Goût prononcé amer. Ne lève pas. Fort pouvoir d'absorption
Farine d'épeautre complète T150	IG 45	+++	Goût neutre, farine panifiable Source de protéines et de fibres
Farine de blé intégrale T150	IG 45	+++	Goût neutre, farine panifiable Source de protéines et de fibres
Farine de kamut	IG 45	+++	Ancienne variété de blé originaire d'Egypte Riche en protéines 15%, lève bien
Farine de teff	IG 45	0	Léger goût noisette, couleur sombre Lève facilement , originaire d'Ethiopie
Farine de pépins de raisin	IG 45	0	Pouvoir anti-oxydant, à saupoudrer dans les porridges ou les préparations. Ne lève pas
Farine de chanvre	IG 45	0	Riche en Omega 3 et protéines complètes (8 acides aminés essentiels), Saveur noisette, à saupoudrer sur les plats ou en complément d'autres farines.

FARINES IG haut (à éviter ou à couper avec des farines IG bas)

Farines de	IG	Gluten	Farines de	IG	Gluten
Farine de blé complète T110	IG 65	+++	Farine de blé fluide T45	IG 85	+++
Farine d'épeautre blanche T70	IG 65	+++	Farine de riz complète	IG 85	0
Farine de châtaigne	IG 65	0	Fécules de maïs	IG 90	0
Farine de millet	IG 70	0	Fécule de p. d. terre	IG 90	0
Farine de blé blanche T 55/ T65	IG 75	+++	Farine de riz blanche	IG 95	0