

Low Carb (and More) "Flours"

[per cup]

DonnaReish.com

Store Bought

{Lowest Net Carbs to Highest}

Type of Flour	Net Carbs	Calories	Fat	Protein	Carbs	Fiber
Oat Fiber	0	0	0	0	12 g.	12 g.
Flax Meal	0	480	48 g.	24 g	32 g	32 g.
Vital Wheat Gluten	12 g.	480	2 g.	92 g.	16 g.	4 g.
Almond Flour or Meal	12 g.	640	56 g.	16 g.	24 g.	12 g.
Coconut Flour	24 g.	480	16 g.	16 g.	64 g.	40 g.
Sprouted Wheat*	24 g.	360	1 g.	16 g.	68 g.	44 g.
Sprouted White+	57 g.	320	2 g.	16 g.	92 g.	16 g.
Wheat Flour	76 g.	440	3 g.	16 g.	100 g.	4 g.
White Flour	96 g.	496	3 g.	16 g.	100 g.	4 g.
Cornstarch or Arrowroot	112 g.	480	0	0	112 g.	0

*Sprouted Wheat Living Flour +To Your Health Sprouted White Flour

Donna's Flour Mixes

Donna's Very Low Carb Flour Mix	10 g.	580	34 g.	42 g.	42 g.	42 g.
Donna's Low Carb Sprouted Flour Mix	36 g.	480	1 g.	16 g.	60 g.	24 g.