

Kalorientabelle Chips, Cracker und Popcorn (PDF)

Kalorien, Protein, Kohlenhydrate und Fett von 6 Lebensmitteln, pro Portion und pro 100 g.
Stand: Oktober 2026

Lebensmittel	Pro Portion		Pro 100 g			
	Portion	Kalorien	Kalorien	Protein (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)
Kartoffelchips	30 g	160	532	6.4	53.8	34
Knäckebröt	1 Scheibe (4-1/2" x 2-1/2" x 1/8") (11 g)	37	334	9.6	80.4	0.9
Laugenbrezel	1 mittelgroß (115 g)	389	338	8.2	69.4	3.1
Popcorn	30 g	116	387	12.9	77.8	4.5
Reiswaffeln	1 Waffel (9 g)	35	387	8.2	81.5	2.8
Salzbrezeln	30 g	115	384	10	80.4	2.9

Quelle: USDA FoodData Central, SR Legacy und FNDDS (gemeinfrei). Die Werte pro 100 g sind USDA-Angaben; Portionswerte sind nach Gewicht umgerechnet. Interaktive Tabellen und Nährwertetiketten: <https://nutritionfactlabel.com/de/nutrition-database/chips-crackers-and-popcorn/>