Kalorientabelle Süßwaren und Snacks (PDF)

Kalorien, Protein, Kohlenhydrate und Fett von 13 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)
Gummibärchen	30 g	119	**396**	0	98.9	0
Kartoffelchips	30 g	160	**532**	6.4	53.8	34
Knäckebrot	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
Marshmallows	1 normal (7.2 g)	23	**318**	1.8	81.3	0.2
Milchreis	100 g	108	**108**	3.2	18.4	2.2
Nuss-Nougat-Creme	15 g	81	**539**	5.4	62.4	29.7
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
Schokotropfen	1 Portion (14.5 g)	70	**480**	4.2	63.9	30
Vanilleeis	100 g	207	**207**	3.5	23.6	11
Zartbitterschokolade	30 g	164	**546**	4.9	61.2	31.3

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/sweets-and-snacks/