

Knabbereien:

Alle Angaben beziehen sich auf Portionen a 100 g, da es sich in der Regel um Fertigprodukte verschiedener Hersteller handelt, sind die Werte lediglich ungefähr und daher nur als Anhaltspunkt zu betrachten!

Bezeichnung	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	kJ	kcal	sonst. Infos
Erdnüsse (geröstet u. gesalzen)	26	21	49	2642	629	+ Kalium + Phosphor + Niacin
Kartoffelchips	5,5	46,5	39,4	2435	582	+ Kalium
Popcorn (ungesüßt)	12,7	76,7	5	1690	403	
Salzgebäck (Salzstangen, -brezeln etc.)	9,4	63	19,9	1968	469	+ Calcium - Natrium