



## Checkliste: Nährwertgehalte für Süßigkeiten und Knabberwaren zu Halloween



© PhotoDisc

Süßigkeiten/Knabberwaren	Kilokalorien (kcal)	Kohlenhydrate/BE
Balisto Korn-Mix, ein Doppel-Riegel, 41 g	205	25/2,5
Bounty, ein Doppel-Riegel, 57 g	266	34/3
Choco Crossies, 20 g	100	11/1
Duplo, 1 Riegel, 18 g	98	10/1
Hanuta, 1 Stück, 22 g	115	12/1
Haribo Colorado, 50 g	167	37/3,5
Haribo Goldbärchen, 50 g (25 Stück)	172	39/3,5

### So erreichen Sie uns:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • info@diabetesde.org • www.diabetesde.org • www.deutsche-diabetes-hilfe.de



Karamell Riesen, Storck, 6 Bonbons, 30 g	124	23/2
Kinder Schoko Bons, 6 Stück, 36 g	198	18/1,6
KitKat, 4-Finger-Riegel, 45 g	228	28/2,5
Knoppers, 1 Stück, 25 g	132	12/1
Maoam, 1 Würfel, 22 g	85	18/1,5
Marshmallows, 8 Stück, 50 g	159	41/3,5
Mars, 1 Riegel, 54 g	246	38/3,5
Mini Dickmanns, 1 Stück, 8 g	34	5/0,5
Nimm 2, 1 Bonbon, 6 g	22	6/0,5
Smarties, 1 Packung, 38 g	173	27/2,5
Snickers, 1 Riegel, 60 g	304	33/3
Erdnussflips, 100 g	530	45/4
Kartoffelchips, 100 g	536	41/3,5
Käsegebäck aus Blätterteig, 100 g	527	35/3
Kracker, 100 g	376	75/7
Popcorn süß, 100 g	387	78/7
Salzstangen/-brezeln, 100 g	347	75/7

Quelle: Die große Wahrburg/Egert Kalorien- und Nährwerttabelle, TRIAS Verlag in MVS

**So erreichen Sie uns:**

**diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe** • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • [info@diabetesde.org](mailto:info@diabetesde.org) • [www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org) • [www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://www.deutsche-diabetes-hilfe.de)