Naschereien (Auswahl)

Schokoriegel	BE/KE für 1 Stück (ca.)	g/KH (ca.)	Fett in g (ca.)
Balisto (20 g)	1	10	6
Duplo (18 g)	1	10	6
Hanuta (23 g)	1	10	8
Mars (51 g)	3,5	35	9
Milky Way (21 g)	1,5	15	3

Weihnachtliche Naschereien (Auswahl)

Backwaren	BE/KE für 1 Stück (ca.)	g/KH (ca.)	Fett in g (ca.)
Baumkuchen (70 g)	3	30	17
Dresdner Stollen (100 g)	4,5	45	20
Quarkstollen (100 g)	4,5	45	13
Mohnstollen (Hefeteig) (100 g)	3,5	35	15
Weihnachtsgebäck / Süßes			
Anisplätzchen (10 g)	0,5	5	4
Butterplätzchen (10 g)	0,5	5	2
Dominostein (10 g)	0,5	5	2
Früchtebrot (Rührteig) (50 g)	3	30	3
Fondant (15-20 g)	1,5	15	0
Heidesand (10 g)	0,5	5	1
Kandierte Früchte (50 g)	3	30	0
Lebkuchen (40 g)	2,5	25	5
Makrone (12 g)	0,5	5	2
Nussprinten (20 g)	1	10	4
Pfefferkuchen (10 g)	0,5	5	0
Pflastersteine (12 g)	1	10	1
Schwarz-Weiß-Gebäck (10 g)	0,5	5	2
Spekulatius (10 g)	0,5	5	2
Spritzgebäck (10 g)	0,5	5	3
Vanillekipferl (10 g)	0,5	5	3
Zimtstern (12 g)	0,5	5	2