Naschereien (Auswahl)

Bonbons	1 BE/KE (ca.)	g/KH (ca.)	Fett in g (ca.)
Bonbons	2 Stück	10	0
Gummibärchen	6–8 Stück	10	0
Kaubonbons	2 Stück	10	0
Lakritz	15 g	10	0
Toffees	3 Stück	10	3
Pralinen und Schokolade			
After Eight	2 Stück	10	2
Ferrero Küsschen	2 Stück	10	8
Ferrero Raffaelo	2 Stück	10	9
Ferrero Rocher	2 Stück	10	10
Kinderschokolade	2 Riegel	10	9
Marzipan	20 g	10	6
Milky Way	1 Miniriegel	10	2
Mon Cheri	2 Stück	10	4
Nougat	20 g	10	7
Pralinen	3 Stück	10	10
Toblerone	2 Stück	10	6
Vollmilchschokolade	3 Stück	10	6
Zartbitterschokolade	1 Riegel	10	11
Weiße Schokolade	3 Stück	10	6
Snacks			
Butterkekse (20 g)	3 Stück	10	4
Erdnussflips (25 g)	48 Stück	10	9
Erdnüsse (100 g)	3 handvoll**	10	50
Kartoffelchips (25 g)	10 Stück	10	10
Salzstangen (15 g)	15–20 Stück	10	0
Studentenfutter (20 g)	1 handvoll**	10	5
Käsecracker (20 g)	4 Stück	10	4
Walnüsse (100 g)	3 handvoll**	10	60
Haselnüsse (100 g)	3 handvoll**	10	60
Popcorn (15 g)	1 handvoll**	10	1