Kalorientabelle Süßigkeiten und Schokolade (PDF)

Kalorien, Protein, Kohlenhydrate und Fett von 5 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
Marshmallows	1 normal (7.2 g)	23	**318**	1.8	81.3	0.2
Nuss-Nougat-Creme	15 g	81	**539**	5.4	62.4	29.7
Schokotropfen	1 Portion (14.5 g)	70	**480**	4.2	63.9	30
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/candy-and-chocolate/