

## Liste over chips, snacks og popcorn

De fleste chips og snacks indeholder meget fedt og mange kalorier/kilojoule. Du kan med fordel vælge produkter med lavt indhold af fedt – se i listen nedenfor eller på deklARATIONEN på varen.

Produkterne er inddelt i grupper efter type og smagsvariant. I hver gruppe står produkter med det laveste fedtindhold først.

Chips indeholder også kulhydrat, der giver stigning i blodsukkeret, hvis man spiser større mængder af dem. Flæskesvær indeholder ikke kulhydrat, men har et højt indhold af fedt.

I skemaet er oplyst indholdet af energi, kulhydrat og fedt pr. 100 g produkt.

Produkt navn	Energi (kJ)	Kulhydrat (g)	Fedt (g)	Mængde pr. pose (g)	Firma
Bacon	1950	65	20	160	Lyka
Bacon snacks	1990	61	22	200	Joe's (1)
Bacon	1970	53	26,6	200	Street No 1
Bacon snacks	2200	59	30	200	Crusti Croc (2)
Grov chips havsalt extra crispy	2084	56	27,6	175	Snacks Kompagniet Crispo
Snack chip	1820	64	17	180	Kim's
Natur chips med havsalt sprøde og grove	2090	56	27	150	Kim's
Minimal chips havsalt	1950	60	22	175	Kim's
Original	2180	53	32	250	Taffel
Franske kartofler	2200	48	32	220	Kim's
Chips ready saltede	2244	52	34	200	Crusti Croc (2)
Salt og peber	2245	52	34	225	Joe's (1)
Saltede	2280	54	34	200	Lay's
Saltede kartoffel chips	2250	49	35	400	X-tra
Bølge chips med salt	2250	49	35	300	Super Best
Pariser Meny chips	2350	59	36	120	Kim's (Meny)
Grov Chips extra crispy Sour cream & onion	2125	60	26,8	175	Snacks Kompagniet Crispo
Kartoffel chips med sour cream & onion	2100	46	34	175	Kim's
Chips sour cream & onion	2244	52	34	200	Crusti Croc (2)
Sour cream & onion	2250	49	35	400	X-tra
Sour cream & onion	2281	52	35	200	Joe's (1)
Barbecue	1860	54,6	23,5	175	Street No 1
Barbecue snacks	2140	60	27	175	Chrispy
Kartoffelchips med barbecue	2100	46	34	175	Kim's

Spiraler salted	1910	70	18	175	Chrispy
Salt skruer	1980	66	22	155	Kim's
Saltskruer	2280	50	36	200	Joe's (1)
Sprøde flæskesvær	2150	0	26	150	Street No 1
Ægte flæskesvær	2400	0-1	31	150	Lyka
Gl. dags flæskesvær	2590	0-1	48	85	Kim's
Flæskesvær	2612	0	49	100	Crusti Croc (2)
Flæskesvær	2600	0-1	50	75	Joe's (1)
Osterejer	2100	60	26	200	Chrispy
Cheese Puffs	2092	55	28	125	Crusti Croc (2)
Ostepops	2150	52	31	165	Kim's
Salt Stickers	1525	68	4	250	Crusti Croc (2)
Saltstænger	1664	75	5	250	Joe's (1)
Salt Sticks	1650	73	6	250	Kim's
Ovnbagte chips løg og ost	1640	76	7,2	150	Kim's
Oven Baked naturel	1710	73	10	150	Lay's
Tortilla chips saltede	2050	68	19	200	Santa Maria
Tortilla chips salt	2000	61	23	450	X-tra
Tortilla Nacho	2010	59	24	175	Kim's
Tortilla chips	2050	59	25	160	Super Best
Corn Bugles original	2250	55	30	125	Smiths
Corn Bugles sour cream & onion	2210	60	29	125	Smiths
Sour cream & onion	2550	52	30	165	Pringles
Stable chips sour cream onion	2231	55	33	175	Joe's (1)
Original	2192	52	34	170	Pringles
Lav selv popcorn - uden olie	1340	6	3	454	Super Best
Popcorn popmajs - ikke poppede - uden olie	1470	67	4,7	500	Urtekram
Popcorn microovn only 6 % fat (Lav selv)	1510	67	6	3x85	Pops
Popcorn microovn ( Lav selv)	1922	55	23	6x100	Joe's (1)
Popcorn microovn (Lav selv)	2000	52	27	3x100	Pops
Poppede popcorn	1650	64	10	80	Kim's

Udarbejdet maj 2010

(1) Forhandles i Aldi

(2) Forhandles i Lidl