

Naam	Soort product	Winkel	kcal/100 gr	gr vet per 100 gram	waarvan verzadigd	Koolhydraten	waarvan suikers	Vezels	Eiwitten	zout (g)	percentage groente	Olie
Hamka's		AH	504	25	2,9	62	2,1	1,3	7,3	2,1		
Bugles nacho cheese		AH	538	32	3,5	56	5,6	2,2	6,3	2		
Pringles original		AH	514	33	3,6	51	1,2	2,7	4	1,3		
Nibbit sticks		AH	469	21	1,8	64	3,2	2,9	4,3	2,7		
Doritos naturel	mais	Jumbo	497	24	1,9	63	1	3,3	6,9	0,7		
Potato chips Trafo	olijfolie ev	Ekoplaza	533	34	4	51	0,6	3,5	9	0,25		Olijfolie extra vierge
Biologische tortilla chips	mais	AH	510	27	3,5	60	2	4	5	1,1		
AH naturel ribbelchips		AH	555	35	3	52	0,5	4	6	1,2		
Hand cooked chips trafo	aardappel	Ekoplaza	553	38	4,3	38	0,9	4	5	2		zonnebloemolie
Potato chips natural trafo	aardappel	Ekoplaza	537	37	3,5	46	2,5	4	5	2		zonnebloemolie
Naturel chips	gezouten aardappel	HEMA	555	35	3,1	52	0,5	4,2	5,8	1,4	63,30%	zonnebloemolie
Boerderij chipszeezout	aardappel	Jumbo	536	30,8	4,4	50,4	0,3	4,2	6,6	0,8		
Potato chips Trafo	kokosolie	Ekoplaza	559	38	33,5	45	<0,1	4,3	4	2		kokosolie
Lays naturel		AH	541	34	2,7	52	0,3	4,4	6,1	1,3		
Lays light naturel		ah	490	22	2,2	64	0,3	4,5	7			
Lays light paprika		ah	480	21	2,2	62	2,5	4,5	7			
Lays oven baked		AH	439	13	1,4	72	4,7	4,6	5,8	1,2		
Kikkererwtchips De rit	kikkererwtmeel	Ekoplaza	490	25	2,2	59	1,4	4,6	10	2,9	40% kikkererwtmeel, aardappel(zet)meel	zonnebloemolie
Natrium Arme chips \ No Salt		AH	537	37,06	4,06	45,06	0,36	4,66		<50 (mg)		
AH gerookte paprika		AH	510	29	4	53	2	5	6	1,4		
Cassave chips	cassave	Jumbo	504	26,6	57, % (15,2)	62	ongeveer 3	5,1	1,1	0,89		
Linzenchips (nl: snack)	linzenmeel	Ekoplaza	396	4,9	0,6	70,1	1,8	5,4	15,1	4,3	41% linzenmeel, aardappel(zet)meel	oven; zonnebloemolie
Kettle Chips SeaSalt		AH	513	30,1	3,5	51,5	0,5	6,5	5,8	0,9		
Sweet Potato chips Trafo	zoete aardappel, kokosolie	Ekoplaza	535	38	33,5	57	10,7	7,1	3,5	0,57	75%	kokosolie (25%)
Groentechips		Lidl	517	34,9	3,7	40,5	19,7	11,7	4,4	1		
Organic vegetable chips seasalt	zoete aardappel, rode bieten, pastinaak	HEMA	535	39	3,5	35	29,9	13,5	4,2	1	60%	zonnebloemolie
Groentechips	wortel, rode biet, pastinaak, aardappel	AH	485	26	3	55	22	14	2,5	0,8		
Groente chippsRode Biet Tra'fo	Rode biet	Ekoplaza	547	25,5	2,85	65	36,9	19,2	4,8	0,3	74,50%	zonnebloemolie (25,5)
Groentechips Tra'fo	biet, pastinaak, wortel	Ekoplaza	380	24	3	34,1	31,3	20	5,6	0,8		zonnebloemolie (24%)
Beetroot crisps	gedroogde rode bieten	AH	318	0,5	0,1	55,2	54,4	23,1	11,6	<0,6		
Croky Astro's		Action	467	22,3	2,4	61,2	3,8		4,1	2		
Croky naturel		AH	556	35,1	3,2	52,2	0,52		5,8	1,15		
Lays paprika		AH	531	32	2,7	52	2,4					
Tyrrels lightly sea salted crisps	aardappel	Jumbo	501	24,4	2,5	49	2		5,9	0,5		
Tyrrels veg crisps	biet, pastinaak wortel	Jumbo	506	35,7	4,1	38,6	22,5		4,7	1,4		
Crusti croc zeezout en zwarte peper	aardappel	lidl	493	27	2,5	51,3	0,5		7,4	1,5	66%	zonnebloemolie
Deluxe Extra crunchy crisps sweet chili	aardappel	lidl	502	26	2	59	3,1		6,1	1,4	69%	zonnebloemolie (26%)
Deluxe hand cooked parsnip crisps honey & black pepper	pastinaak	lidl	506	32	3,6	44	17,3		4	0,63	60%	zonnebloemolie (32%)

Naam	Soort product	Winkel	prijs per 100 g	Aantal kcal/100 gr	aantal gr vet per 100 gram	waarvan verzadigd	Koolhydraten	waarvan suikers	Vezels	Eiwitten	zout (g)	percentage groente	Olie
Hamka's		AH	1,122	504	25	2,9	62	2,1	1,3	7,3	2,1		
Bugles nacho cheese		AH	1,187	538	32	3,5	56	5,6	2,2	6,3	2		
Pringles original		AH	1,206	514	33	3,6	51	1,2	2,7	4	1,3		
Nibbit sticks		AH	1,178	469	21	1,8	64	3,2	2,9	4,3	2,7		
Doritos naturel	mais	Jumbo	0,576	497	24	1,9	63	1	3,3	6,9	0,7		
Potato chips Trafo	olijfolie ev	Ekoplaza	2,19	533	34	4	51	0,6	3,5	9	0,25		Olijfolie extra vierge
Biologische tortilla chips	mais	AH	1,192	510	27	3,5	60	2	4	5	1,1		
AH naturel ribbelchips		AH	0,425	555	35	3	52	0,5	4	6	1,2		
Hand cooked chips trafo	aardappel	Ekoplaza	1,352	553	38	4,3	38	0,9	4	5	2		zonnebloemolie
Potato chips natural trafo	aardappel	Ekoplaza	1,272	537	37	3,5	46	2,5	4	5	2		zonnebloemolie
Naturel chips	gezouten aardappel	HEMA	0,435	555	35	3,1	52	0,5	4,2	5,8	1,4	63,30%	zonnebloemolie
Boerderij chipszeezout	aardappel	Jumbo		536	30,8	4,4	50,4	0,3	4,2	6,6	0,8		
Potato chips Trafo	kokosolie	Ekoplaza	2,19	559	38	33,5	45	<0,1		4,3	4	2	kokosolie
Lays naturel		AH	0,573	541	34	2,7	52	0,3	4,4	6,1	1,3		
lays light naturel		ah		490	22	2,2	64	0,3	4,5	7			
lays light paprika		ah		480	21	2,2	62	2,5	4,5	7			
Lays oven baked		AH	0,618	439	13	1,4	72	4,7	4,6	5,8	1,2		
Kikkererwtchips De rit	kikkererwtmeel	Ekoplaza	3,187	490	25	2,2	59	1,4	4,6	10	2,9	40% kikkererwt	zonnebloemolie
Natrium Arme chips \ No Salt		AH		537	37,06	4,06	45,06	0,36	4,66		<50 (mg)		
AH gerookte paprika		AH	0,99	510	29	4	53	2	5	6	1,4		
Cassave chips	cassave	Jumbo	1,99	504	26,6	57,%, (15,2)	62	ongeveer 3,2	5,1	1,1	0,89		
Linzenchips (nl: snack)	linzenmeel	Ekoplaza	1,99	396	4,9	0,6	70,1	1,8	5,4	15,1	4	41% linzenmeel, oven;	zonnebloemolie
Kettle Chips SeaSalt		AH	1,193	513	30,1	3,5	51,5	0,5	6,5	5,8	0,9		
Sweet Potato chips Trafo	zoete aardappel, kokosol	Ekoplaza	2,988	535	38	33,5	57	10,7	7,1	3,5	0,57	75%	kokosolie (25%)
Groentechips		Lidl		517	34,9	3,7	40,5	19,7	11,7	4,4	1		
Organic vegetable chaps seasalt	zoete aardappel, rode biet	HEMA	1,75	535	30	3,5	35	29,9	13,5	4,2	1	60%	zonnebloemolie
Groentechips	wortel, rode biet, pastina	AH	1,89	485	26	3	55	22	14	2,5	0,8		
Groente chippsRode Biet Trafo	Rode biet	Ekoplaza	3,187	547	25,5	2,85	65	36,9	19,2	4,8	0,3	74,50%	zonnebloemolie (25,5)
Groentechips Tra'fo	biet, pastinaak, wortel	Ekoplaza	3,32	380	24	3	34,1	31,3	20	5,6	0,8		zonnebloemolie (24%)
Beetroot crisps	gedroogde rode bieten	AH		318	0,5	0,1	55,2	11,6	11,6	<0,6			
Croky Astro's		Action	0,95	467	22,3	2,4	61,2	3,8		4,1	2		
Croky naturel		AH	0,495	556	35,1	3,2	52,2	0,52		5,8	1,15		
Lays paprika		AH	0,573	531	32	2,7	52	2,4					
Tyrrels lightly sea salted crisps	aardappel	Jumbo	1,107	501	24,4	2,5	49	2		5,9	0,5		
Tyrrels veg crisps	biet, pastinaak wortel	Jumbo	1,593	506	35,7	4,1	38,6	22,5		4,7	1,4		
Crusti croc zeezout en zwarte pep	aardappel	lidl		493	27	2,5	51,3	0,5		7,4	1,5	66%	zonnebloemolie
extra crunchy crisps sweet chili		lidl		502	26	2	59	3,1		6,1	1,4		
hand cooked parsnip crisps honey & black pepper		lidl		506	32	3,6	44	17,3		4	0,63		