랭킹순위	건강한 과자 순위	과자이름 (꼬리표가 1개면 순 백미 4개면 꼬 흑미 5개 순 백미 4개면 [흑미표] 표준 5개 [고시안 표준 고시안]	칼로리	당류 g	나트륨 mg	지방 g	트랜스지방	포화지방	콜레스테롤 mg	탄수화물 g	단백질	총중량 g	당-나트륨 합산mg	칼슘 mg	식이섬유	비타민C mg	비타민A ugRE	비타민B1 mg	비타민B2 mg	비타민B6 mg	비타민E mgα-TE	엽산 ug	나이아신 mgNE	콜린 mg
1		농심 새우깡	517	6	673	26	1	6	6	60	7	2	6,233	85										
2	3	오리온 꼬꼬칩 오리지널	567	5	383	37	0.0	14	0.0	50	7	3	1,717											
3	3	롯데그룹 프링글스 오리지널	523	0	469	28	0.0	12	0.0	63	5	3	469											
4		롯데 꼬깔콘 고소한맛	583	7	667	37	2	12	0	57	5	2	7,333	0										
5	10	오리온 초코파이	438	36	231	18	0.0	11	0.0	64	5	2	36,128											
6		해태 홈런볼 초코	522	28	130	35	0	13	65	46	7	2	28,391	0										
7	2	오리온 오징어 땅콩	502	20	327	24	0.0	6	5.1	58	12	3	20,735											
8		해태 오예스	500	33	200	30	0	17	50	50	7	2	33,533											
9	4	해태 맛동산	583	5	450	37	0.3	12	0.0	57	5	3	5,450											
10		해태 에이스	540	8	490	30	1	15	5	61	7	1	8,490											
11		롯데 몽쉘	515	30	242	30	1	20	30	48	7	1	30,545											
12	3	해태 허니버터칩	550	3	433	37	0.0	11	0.0	50	7	3	3,767											
13		오리온 닥터유 무설탕	520	7	433	27	0.0	11	0.0	63	7	3	7,100											
14		오리온 포카칩 콘소프맛	583	7	700	37	0	14	0	60	3	3	7,367											
15		동서식품 오레오	511	43	298	24	0	15	0	70	2	2	42,851											
16		롯데 마가렛트	509	32	386	27	2.3	14	27.3	59	7	0	32,205											
17		롯데제과 카스타드 오리지널	457	35	109	22	1	3	14	52	4	2	34,891											
18		오리온 예감	475	13	625	25	1	13	0	63	6	2	13,125											
19		크라운 쿠크다스	552	39	200	32	0	21	15	60	6	2	39,200											
20		오리온 귀스타드	443	26	174	26	0	11	122	48	4	2	26,261											
21		크라운 초코파이	539	27	140	30	0	16	15	59	8	2	37,140	0										
22	10	오리온 후레쉬베리	454	32	179	25	0.0	12	57.1	54	4	1	32,321			4								
23		크라운 바타칩	468	34	340	16	0	12	95	74	7	1	34,340											
24		롯데 빼빼로	509	28	283	25	0.9	13	0.0	68	4	1	28,585											
25		오리온 하임리히	417	34	241	17	0	11	69	59	7	1	34,724											
순위반		농심 바나나킥	417	43	133	6	0	2	0	87	3	3	43,467											
순위반		오리온 초코송이	528	42	222	28	0.0	17	0.0	64	6	1	41,889											
순위반	9	해태 계단공장	456	33	156	16	0.0	8	44.4	71	7	2	33,489	210	0									
순위반		오리온 바테	480	33	400	20	0.0	12	25.0	70	5	1	32,920											
순위반		롯데 간츠	481	31	287	20	0.4	13	3.7	67	6	0	31,769	0										
순위반	6	크라운 꼬깔콘	433	30	167	13	0.0	6	0.0	77	7	3	30,167	0	2									
순위반		오리온 고목과 초코츄러스 인	520	30	250	27	0	17	0	63	7	3	30,250	0										
순위반	8	롯데 아몬드 빼빼로	554	30	324	32	1.4	13	13.5	54	11	1	30,054	0										
순위반	6	크라운 퍼리엔콘과장분	514	28	208	25	0.0	8	0.0	67	6	3	27,986	0	0									
순위반	2	오리온 핑퐁과자	460	27	267	16	0.0	2	0.0	70	10	4	26,933											
순위반		해태제과 크림웨이스	510	26	190	24	0.0	12	10.0	68	6	1	26,190											
순위반	8	롯데 빼빼로 초코	463	24	389	17	0.0	11	9.3	67	11	2	24,463											
순위반		크라운 NEW! 후치 크림 치즈	550	23	200	30	0	17	17	63	7	2	23,533	0										
순위반		농심 감자배기	500	23	257	23	0.7	9	0.0	70	3	2	23,114											
순위반	5	농심 고구마깡	500	20	446	23	0.0	7	0.0	70	4	3	20,928	0										
순위반		크라운 꽃잎감는 신장	517	20	233	23	7	0	0	70	7	3	20,233	0										
순위반	9	빙그레 뽀로로와 친구들 블과	515	15	385	23	0.0	12	23.1	71	6	2	15,769	145			122	0.38	0.17	0.22	4.3	60	3.4	3.12
순위반	8	해태 구운감자	475	15	600	20	0.0	11	3.2	70	5	2	15,600											
순위반	5	삼양 사또밥	633	13	133	43	0.0	17	0.0	57	3	3	13,467											
순위반		오리온 고래밥 뽀빠이샌드	448	11	626	13	0	8	0	74	9	5	11,565	0										
순위반	9	빙그레 뽀로로와 친구들 치즈	508	11	462	23	0.0	11	7.7	68	8	2	11,231	173			126	0.43	0.2	0.22	4.57	60	3.09	2.86
순위반	3	농심 수미칩	533	7	467	30	0.0	10	0.0	60	7	4	7,467											
순위반		농심 연유칩 original	469	6	692	20	0	7	0	73	4	4	6,938	0	4.9									
순위반		해태제과 아이비	435	4	696	13	0	8	0	70	9	3	5,043											
순위반		농심 인디안밥	511	4	752	24	0	8	0	67	6	4	4,756	0										
순위반	3	오리온 포카칩 어니언맛	570	3	317	37	0.0	14	0.0	53	7	3	3,650	0										
순위반	1	농심 감자칩	486	3	486	6	0.0	6	0.0	71	6	4	3,343	0										
순위반	7	크라운 콘칩 군옥수수맛	539	3	529	30	0.0	11	7.1	63	4	2	3,386	73.5										
순위반		농심 포스틱	463	3	625	18	0	6	0	73	5	4	3,125	0										
순위반		크라운 원크크닝	459	2	700	15	1	8	15	72	9	3	2,700											

기준 내용량	에너지 kcal	나트륨 mg	탄수화물 g	당류 g	지방 g	트랜스지방 g	포화지방 g	콜레스테롤 mg	단백질 g	칼슘 mg	식이섬유	비타민C mg
90	465	610	54	5	25	0.5	8	5	6	85		
30	167	115	15	0.4	11	0	4.3	0	2			
100	523	469	62.8	0	27.9	0	12.3	0	5.1			
30	175	200	17	2	11	0.5	3.5	0	1.5	0		
39	171	90	25	14	7	0	4.1	0	2			
46	240	60	21	13	16	0	6	30	3	0		
98	492	320	57	20	24	0	6	5	12			
30	150	60	15	10	9	0	5	15	2			
30	175	135	17	1.5	11	0	3.5	0	1.5			
100	540	490	61	8	30	0.7	15	5	7			
16.5	85	40	8	5	5	0.2	3.3	5	1.2			
30	165	130	15	1	11	0	3.3	0	2			
30	156	130	19	2	8	0	3.2	0	2			
30	175	210	18	2	11	0	4.1	0	1			
47	240	140	33	20	11.5	0	7	0	1			
22	112	85	13	7	6	0.5	3.1	6	1.5			
23	105	25	12	8	5	0.2	2.1	32.5	1			
16	76	100	10	2	4	0.1	2	0	1			
100	552	200	60	39	32	0	21	15	6			
23	102	40	11	6	6	0	2.6	28	1			
100	530	140	59	37	30	0	16	15	8	0		
28	127	50	15	9	7	0	3.4	16	1			4
100	468	340	74	34	16	0	12	95	7			
53	270	150	36	15	13	0.5	7	0	2.2			
29	121	70	17	10	5	0.1	3.1	20	2			
30	125	40	26	13	1.9	0	0.6	0	1			
36	190	80	23	15	10	0	6	0	2			
45	205	70	32	15	7	0	3.5	20	3	210	0	
40	192	160	28	13	8	0	4.9	10	2			
54	260	155	36	17	11	0.2	7	2	3.5	0		
30	130	50	23	9	4	0	1.8	0	2	0	2	
30	156	75	19	9	8	0	5	0	2	0		
37	205	120	20	11	12	0.5	4.9	5	4	0		
72	370	150	48	20	18	0	6	0	4	0	0	
30	138	80	21	8	4.7	0	0.7	0	3			
50	255	95	34	13	12	0	6	5	3			
54	250	210	36	13	9	0	6	5	6			
30	165	60	19	7	9	0	5	5	2	0		
70	350	180	49	16	16	0.5	6	0	2.1			
83	415	370	58	17	19	0	6	0	3.4	0		
30	155	70	21	6	7	2.2	0	0	2	0		
65	335	250	46	10	15	0	8	15	4			
20	95	120	14	3	3.9	0	2.1	0.64	1			
30	190	40	17	4	13	0	5	0	1			
46	206	320	34	5	6	0	3.5	0	4	0		
65	330	300	44	7	15	0	7	5	5			
30	160	140	18	2.1	9	0	2.9	0	2			
80	375	550	58	5	16	0	5.5	0	2.8	0	4.9	
23	100	160	16	1	2.9	0.1	1.8	0	2			
45	230	340	30	1.8	11	0	3.7	0	2.7	0		
30	171	95	16	1	11	0	4.1	0	2	0		
35	170	170	25	1	2	0	2.1	0	2	0		
70	377	370	44	2	21	0	8	5	3	73.5		
40	185	250	29	1	7	0	2.4	0	2	0		
100	459	700	72	2	15	0.5	8	15	9			

하루순위	건강한 과자 순위	과자이름 무라오기 꿀 시나몬 롤 맛밤 4개입 오 ! 꿀 시나몬 롤 맛밤! 스위트포크 / 포크롤 달콤 그시나몬 롤 맛밤 과자입!	칼로리	당류 g	나트륨 mg	지방 g	트랜스지방	포화지방	콜레스테롤 mg	탄수화물 g	단백질	총콜레	당-나트륨 함량mg

칼슘 mg	식이섬유	비타민C mg	비타민A ugRE	비타민B1 mg	비타민B2 mg	비타민B6 mg	비타민E mgα-TE	엽산 ug	나이아신 mgNE	콜린 mg

기준 내용량	에너지 kcal	나트륨 mg	탄수화물 g	당류 g	지방 g	트랜스지방 g	포화지방 g	콜레스테롤 mg	단백질 g	칼슘 mg	식이섬유	비타민C mg

하루순서	건강한 과자 순서	과자이름 무라오기 : 꿀 시럽맛 & 백향 새싹 오키 : 꿀 시럽맛 & 백향 스파보기 : 꿀 & 레몬 & 생강 그리고 & 유자 과자맛	칼로리	당류 g	나트륨 mg	지방 g	트랜스지방	포화지방	콜레스테롤 mg	탄수화물 g	단백질	총중량	당-나트륨 함량mg

칼슘 mg	식이섬유	비타민C mg	비타민A ugRE	비타민B1 mg	비타민B2 mg	비타민B6 mg	비타민E mgα-TE	엽산 ug	나이아신 mgNE	콜린 mg

기준 내용량	에너지 kcal	나트륨 mg	탄수화물 g	당류 g	지방 g	트랜스지방 g	포화지방 g	콜레스테롤 mg	단백질 g	칼슘 mg	식이섬유	비타민C mg

하루순위	건강한 과자 순위	과자이름 무라오기 꿀 시나몬 롤 맛밤 4개입 오 ! 감자칩 오리지널 스낵포크 / 포크맛 오븐 그시슨 감자칩	칼로리	당류 g	나트륨 mg	지방 g	트랜스지방	포화지방	콜레스테롤 mg	탄수화물 g	단백질	총콜레스테롤	당-나트륨 함량mg

칼슘 mg	식이섬유	비타민C mg	비타민A ugRE	비타민B1 mg	비타민B2 mg	비타민B6 mg	비타민E mgα-TE	엽산 ug	나이아신 mgNE	콜린 mg

기준 내용량	에너지 kcal	나트륨 mg	탄수화물 g	당류 g	지방 g	트랜스지방 g	포화지방 g	콜레스테롤 mg	단백질 g	칼슘 mg	식이섬유	비타민C mg

원래순서	건강한 과자 순위	과자이름 무라오다 - 꿀 시리얼 꿀 맛밤 4개입 오 ! 포테토 - 버터 맛 감자칩 크리보다 - 초코칩 쿠키 그니와 꿀 유명 과자점	칼로리	당류 g	나트륨 mg	지방 g	트랜스지방	포화지방	콜레스테롤 mg	탄수화물 g	단백질	총중량	당-나트륨 합산mg

칼슘 mg	식이섬유	비타민C mg	비타민A ugRE	비타민B1 mg	비타민B2 mg	비타민B6 mg	비타민E mgα-TE	엽산 ug	나이아신 mgNE	콜린 mg

기준 내용량	에너지 kcal	나트륨 mg	탄수화물 g	당류 g	지방 g	트랜스지방 g	포화지방 g	콜레스테롤 mg	단백질 g	칼슘 mg	식이섬유	비타민C mg

하루순위	건강한 과자 순위	과자이름 무라오다 - 꿀 시리얼 롤 핵꿀 새우 오 ! 포테토 - 꿀고구마 맛 스낵포카 - 꿀고구마 맛 감자칩 꼬깔콘 - 꿀고구마 맛	칼로리	당류 g	나트륨 mg	지방 g	트랜스지방	포화지방	콜레스테롤 mg	탄수화물 g	단백질	총콜레	당-나트륨 합산mg	칼슘 mg	식이섬유	비타민C mg	비타민A ugRE	비타민B1 mg	비타민B2 mg	비타민B6 mg	비타민E mgα-TE	엽산 ug	나이아신 mgNE	철분 mg	기준 내용량	에너지 kcal	나트륨 mg	탄수화물 g	당류 g	지방 g	트랜스지방 g	포화지방 g	콜레스테롤 mg	단백질 g	칼슘 mg	식이섬유	비타민C mg