

Saiba a sobre a sua ingestão de cafeína nos alimentos



	Tipo de Alimento	Quantidade de Cafeína
	Café tradicional	200 ml = 80 a 100 g
	Café especial	200 ml = 40 a 50 g
	Bebida Ice Tea	1 lata = 30 a 60 g
	Chá verde	200 ml = 30 a 60 g
	Chá mate	200 ml = 20 a 30 g
	Bebidas energéticas	250 ml = 80 g
	Refrigerante de cola	1 lata = 35 g
	Refrigerante de guaraná	1 lata = 2 a 4 g
	Chocolate ao leite	40 gr = 10 g
	Chocolate meio amargo	40 gr = 8 a 20 g
	Achocolatado	200 ml = 4 a 8 g