



TENEUR EN CAFÉINE DANS LES ALIMENTS ET BOISSONS

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE



100-200 mg

1 capsule

UN EXPRESSO



84 mg

1 tasse (40 ml)

CAFÉ FILTRÉ



135 mg

1 tasse (200 ml)

BOISSON ÉNERGISANTE



80 mg

1 canette (250 ml)

THÉ NOIR



45 mg

1 tasse (220 ml)

POUDRE DE CACAO 100%



25 mg

20 g (2 cuillères à soupe)

COCA



33 mg

1 canette (330 ml)

CHOCOLAT NOIR



12 mg

4 carrés (25 g)

CHOCOLAT AU LAIT



5 mg

4 carrés (25 g)

BOISSON AU CHOCOLAT



2 mg

1 briquette (200 ml)



La consommation de 400 mg maximum de caféine par jour par des adultes en bonne santé ne présente aucun risque pour la santé. Chez les femmes enceintes et allaitantes, cette valeur ne doit pas dépasser 200 mg par jour.