



## QUANTIDADE DE CAFEÍNA NOS ALIMENTOS E BEBIDAS

SUPLEMENTO



100 - 200 mg

1 cápsula

CAFÉ EXPRESSO



80 mg

1 xícara (60 ml)

CAFÉ COADO



80 mg

1 copo (200 ml)

ENERGÉTICO



80 mg

1 lata (250 ml)

CHÁ PRETO



50 mg

1 copo (220 ml)

CACAU EM PÓ 100%



45 mg

20 g [2 col. de sopa]

REFRIGERANTE DE COLA



35 mg

1 lata (350 ml)

CHOCOLATE MEIO AMARGO



12 mg

4 quadradinhos (25 g)

CHOCOLATE AO LEITE



5 mg

4 quadradinhos (25 g)

BEBIDA LÁCTEA DE CHOCOLATE



2 mg

1 embalagem (200 ml)



O consumo de até **400 mg de cafeína por dia** por adultos saudáveis não traz riscos à saúde. Em gestantes e mulheres que amamentam, esse valor não deve ultrapassar **200 mg por dia**.