

Les boissons et leurs teneur en caféine :

BOISSONS	TAUX DE CAFÉINE
Tasse de 250ml et 20g de café	
Un café robusta	100 à 250mg
Un café arabica	50 à 120mg
Un café de filtré robusta + arabica	50 à 175mg
Un expresso (60ml) 7g de café	40 à 100mg
Un café soluble	30 à 170mg
Un café décaféine	1 à 6mg
Un café latte	60 à 175mg
Tasse de 250ml et 5g de Ricoré	
Ricoré classique apporte	60mg de caféine
Ricoré noire intense	92mg
Ricoré au lait	58mg
Ricoré latté	1 capsule de 10,5g pour 180ml d'eau = 29mg
Tasse de 250ml et 2 -4g de thé	
Thé Vert	15 à 45mg
Thé Blanc	20 à 50mg
Thé Oolong	10 à 55mg
Thé noir	10 à 100mg
Thé parfumé	Selon le thé et les plantes choisies
Thé pur erh	14 à 125mg
Tisane	Selon les plantes choisies
Chicorée	0mg
Un carré de chocolat noir	4mg
Un carré de chocolat au lait	2mg
Une tasse cappuccino	50 à 100mg
Soda pour une canette de 33cl	
Coca	30 mg
Coca light	40mg
Pepsi Max	55mg
Pepsi	38mg
Nestea	27mg
Ice Tea	12mg
Boissons énergisantes	80mg

Chez Starbucks	
Expresso, latte, cappuccino...	75mg
Court 240ml	180mg
Un Tall 360ml	260mg
Un grand 480ml	330mg
Venti 600ml	415mg
Chez Mc Donald	
Expresso	71mg
Le petit 360ml	109mg
Le moyen 480ml	145mg
Le grand 700ml	180mg

Diétôdélices