

Saps quanta cafeïna consumeixes?

Aliment	Contingut de cafeïna	Equivalència
1 tassa de cafè filtrat (60 ml)	24 mg	
1 tassa de cafè exprés (25 ml)	48 mg	 
1 tassa de te de 260 ml	26 mg	
1 llauna de cola de 330 ml	26 mg	
1 llauna de cola <i>light</i> de 330 ml	42 mg	 
1 llauna de beguda energètica amb cafeïna (320 mg/L) de 330 ml	105 mg	   
1 tassa de xocolata desfeta de 200 ml	18 mg	
1 rajola de xocolata negra (20 g)	7 mg	$\frac{1}{3}$ 
<i>Snack</i> de xocolata negra de 45 g	12 mg	$\frac{1}{2}$ 



= 1 tassa de cafè filtrat

Més informació

[La seguretat de la cafeïna en l'alimentació. Informe del Comitè Científic Assessor de Seguretat Alimentària. Novembre de 2013](http://www.gencat.cat/salut/acsa/html/ca/dir3619/20131120_infocafeina_acsa.pdf)

(http://www.gencat.cat/salut/acsa/html/ca/dir3619/20131120_infocafeina_acsa.pdf)