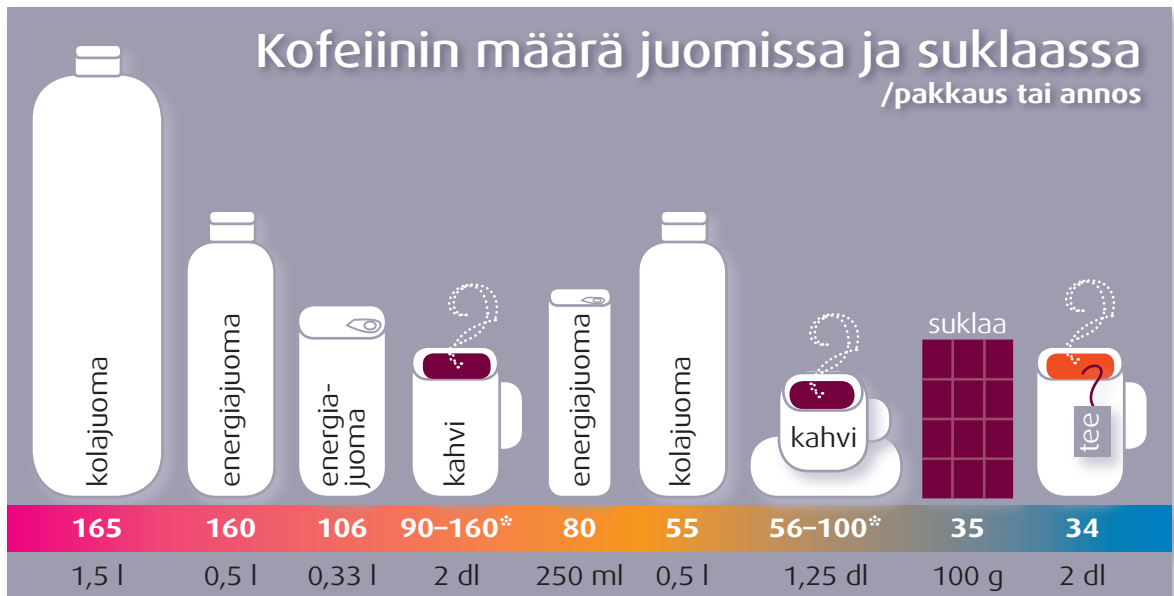


Kofeiinin määrä juomissa ja suklaassa /pakkaus tai annos



Tuote, pakkaus/annos

Kofeiinia/pakkaus tai annos

1,5 l pullo kolajuomaa.....	165 mg
0,5 l pullo energiajuomaa.....	160 mg
0,33 l tölkki energiajuomaa.....	106 mg
2 dl muki kahvia.....	90-160* mg
250 ml tölkki energiajuomaa.....	80 mg
0,5 l pullo kolajuomaa.....	55 mg
1,25 dl kuppi kahvia.....	56-100* mg
100 g suklaata.....	35 mg
2 dl muki teetä.....	34 mg

* Suomalainen vaaleapaahtoinen kahvi: Kofeiinia 80 mg/dl, Eurofins Analytik GmbH, 2014.

Kofeiinin turvallinen saanti kaikista lähteistä yhteensä:

- Aikuiset < 400 mg/vrk ja < 200 mg/kerta-annos
- Raskaana olevat ja imettävät < 200 mg/vrk tai kerta-annos
- Lapset ja nuoret (3-18 v) < 3 mg/painokilo/vrk tai kerta-annos

Lähde: Efsa, 2015