

QUESTION DIET

Quels aliments ou boissons contiennent de la caféine ?

La caféine est une substance active présente essentiellement dans le café et le thé. Mais le chocolat et certaines boissons sucrées type sodas au cola et les boissons énergisantes en contiennent également. Les teneurs sont différentes selon les boissons et pour une même boisson, elles varient selon la filtration, la durée d'infusion, la façon de préparer, la marque du produit.... Ainsi une grande tasse de café filtre apporte 85mg de caféine, de café instantané 65mg, de thé feuille ou sachet 32mg, de chocolat 4mg ; un espresso, 60 mg ; une cannette de soda caféiné, 39mg, de boisson énergisante, 80mg ; et 30g de chocolat noir, 60mg. A surveiller, la consommation chez les ados qui tend à augmenter. (*Nutrinews hebdo*)