

# ГАЙД ПРО КОФЕИН

## Основные кофеинсодержащие напитки

со стандартной дозировкой кофеина и примерной ккал.  
с обычным молоком,  
если оно есть (в стандартной дозировке)

@tut\_budet\_rezultat

Кошкина Анна . Специалист по нутрициологии и пищевым технологиям.

**ЭСПРЕССО**

**30 мл.**

кофеин (мг.)

**60-80**

ккал

**2-5**

Бодрит сильнее, чем кажется



**ДВОЙНОЙ**

**ЭСПРЕССО**

**60 мл.**

кофеин (мг.)

**120-150**

ккал

**5-10**



**АМЕРИКАНО**

**250 мл.**

кофеин (мг.)

**80-120**

ккал

**5-10**

Разбавленная версия бодрости



@tut\_budet\_rezultat

Кошкина Анна . Специалист по нутрициологии и пищевым технологиям.

## КАПУЧИНО

300 мл.

кофеин (мг.)

75-100

ккал

120-150

Кофе с подушкой безопасности  
из молока



## РАФ

350 мл.

кофеин (мг.)

100

ккал

250-400

Калорийная ловушка

## ЛАТТЕ

400 мл.

кофеин (мг.)

80-100

ккал

150-200

Зато уютно



@tut\_budet\_rezultat

Кошкина Анна . Специалист по нутрициологии и пищевым технологиям.

**МАТЧА**

**250 мл.**

кофеин (мг.)      ккал  
80-120            5-10

Содержит L-тианин, который смягчает действие кофеина



**ЧАЙ**

**ЗЕЛЁНЫЙ**

**250 мл.**

кофеин (мг.)      ккал  
25-45              0-5

Кофеина меньше, но эффект дольше



**ЧАЙ**

**ЧЁРНЫЙ**

**250 мл.**

кофеин (мг.)      ккал  
40-70              0-5

Бодрит мягко, но стабильно



@tut\_budet\_rezultat

Кошкина Анна . Специалист по нутрициологии и пищевым технологиям.

## ЭНЕРГЕТИК

250 мл.

кофеин (мг.)

80-160

ккал

110-240

Работает быстро, но ненадолго



## КОЛА

330 мл.

кофеин (мг.)

30-45

ккал

140

Сладкий обманщик

## КОЛА ZERO

330 мл.

кофеин (мг.)

30-45

ккал

1-5

Для чистой совести и лёгкой стимуляции



@tut\_budet\_rezultat

Кошкина Анна . Специалист по нутрициологии и пищевым технологиям.