

Contenido de cafeína de diversas bebidas

Traducido del Centro para la Ciencia en el Interés Público (cspinet.org)

(Información de producto para bebidas energéticas actualizada en julio de 2023)

Tamaños: 1,9 oz = 56 ml, 8 oz = 237 ml, 10 oz = 296 ml, 12 oz = 355 ml, 16 oz = 473 ml

Café y Nespresso (molido)

Tamaño	Cafeína (mg)
Nespresso Original, excepto Kazaar o Lungo	
1 cápsula	55–65

Refrescos

Tamaño del envase	Cafeína (mg)
Pepsi Cero Azúcar	
355 ml 12 onzas	69
Mountain Dew - diet o normal	
355 ml 12 onzas	54
Coca-Cola Light	
355 ml 12 onzas	46
Pepsi - diet o normal	
355 ml 12 onzas	35 - 38
Coca-Cola - normal o sin azúcar	
355 ml 12 onzas	34
Pepsi True	
296 ml 10 onzas	32

Bebidas energéticas

Tamaño del envase	Cafeína (mg)
Redline Xtreme	
237 ml 8 onzas	316
A Shoc	
473 ml 16 onzas	300
Bang	
473 ml 16 onzas	300
5 hour Energy Extra Strength	
56 ml 1,9 onzas	230
Starbucks Tripleshot Energy	
444 ml 15 onzas	225
5 hour Energy Regular Strength	
56 ml 1,9 onzas	200
Celsius	
355 ml 12 onzas	200
Prime Energy	
355 ml 12 onzas	200
Full Throttle	
473 ml 16 onzas	160
Monster Energy	
473 ml 16 onzas	160

NOS

473 ml 16 onzas 160

Rockstar Original

473 ml 16 onzas 160

Venom Energy - baja en calorías o normal

473 ml 16 onzas 160

Mountain Dew Amp Original

473 ml 16 onzas 142

Starbucks Doubleshot Energy Vanilla

444 ml 15 onzas 135

Zevia Energy

355 ml 12 onzas 120

Coca-Cola Energy - regular o sin azúcar

355 ml 12 onzas 114

Mountain Dew Kickstart Grape

473 ml 16 onzas 90

Red Bull - regular o sin azúcar

249 ml 8,4 onzas 80

V8 +Energía

237 ml 8 onzas 80

V8 Sparkling +Energy

340 ml 11,5 onzas 80

Ocean Spray Cran-Energy

296 ml 10 onzas 75