

الدليل الإرشادي لاستهلاك المنتجات المحتوية على الكافيين





محتويات الدليل

مقدمة

01 أهداف الدليل الإرشادي

02 الفئات المستهدفة

03 نبذة عن الكافيين مصادره، واستخداماته

توصيات حول الحدود القصوى لاستهلاك الكافيين، السكر، والدهون للفئات المختلفة من المجتمع

01 توصيات البالغين

02 توصيات خاصة بالأطفال والمراهقين

03 توصيات للحوامل والمرضعات

04 توصيات خاصة لمرضى القلب والشرابيين

05 كيف تبدو الحدود القصوى لاستهلاك الكافيين (400 مليجرام) ؟



محتويات الدليل

ماذا قد يحدث للجسم عند الاستهلاك المفرط للكافيين؟

01 الأعراض المصاحبة للاستهلاك المفرط للكافيين

02 الحالات الصحية التي يستحسن أن تتوخى الحذر عند استهلاك الكافيين أو المنتجات المحتوية على الكافيين

03 كيف يمكنني التقليل من استهلاك الكافيين دون التعرض لآثار جانبية غير مرغوب بها؟

محتوى الكافيين في الأغذية والمشروبات والمنتجات الأخرى الأكثر استهلاكاً

أبرز العادات الغذائية الخاطئة المرتبطة باستهلاك الكافيين وبدائلها الصحية

01 العادات الغذائية الخاطئة وبدائلها الصحية

02 مسميات غير شائعة للسكر

03 أمثلة لبدائل أكثر صحة



المقدمة

انطلاقاً من دور اللجنة الوطنية للتغذية والتي تعنى بتقديم التوصيات والآراء العلمية ذات الصلة بالتغذية للجهات ذات العلاقة للإسهام في تحسين الحالة التغذوية للمجتمع في المملكة العربية السعودية وتعزيز نمط الغذاء الصحي لبناء مجتمع أكثر صحةً ووعياً. وفي ظل انتشار استهلاك المشروبات والأغذية المحتوية على الكافيين في العالم أجمع، حيث يعد الكافيين من أكثر المواد الغذائية استهلاكاً على مستوى العالم، وفي المملكة على وجه الخصوص تزايد نمو الأنشطة التجارية ذات الصلة بالمقاهي بشكل واضح كما صدر في عام 2020م أكثر من 15 ألف سجل تجاري لأنشطة القهوة. حيث احتلت المملكة في عام 2019م المرتبة الحادية عشر والثالثة عشر عالمياً في استيراد منتجات الشاي، ومستخلصات القهوة على التوالي، بينما تصدرت المرتبة الرابعة عشر في استيراد منتجات الشوكولاتة، وذلك بحسب إحصائيات منظمة الأغذية والزراعة.

عليه، قامت اللجنة الوطنية للتغذية بإعداد دليل إرشادي حول استهلاك المنتجات المحتوية على الكافيين ليكون مرجعاً علمياً توعوياً يمكن الاستناد عليه في معرفة التوصيات الخاصة باستهلاك الكافيين، والعادات الغذائية الخاطئة المصاحبة لاستهلاكه والبدائل الصحية لها.



أهداف الدليل الإرشادي

01 المساهمة في
تحسين الحالة التغذوية
للمجتمع في المملكة.

02 رفع الوعي لدى
صناع القرار بأهمية الموازنة
في استهلاك الكافيين.

03 تقديم التوصيات
الخاصة باستهلاك الكافيين
لمختلف الفئات العمرية،
والحالات الصحية.

04 رفع الوعي بأبرز
العادات الغذائية الخاطئة
المصاحبة لاستهلاك المنتجات
المحتوية على الكافيين.

الفئات المستهدفة بالدليل



مقدمي التشخيص التغذوي
والممارسين الصحيين



صناع القرار



مختلف الفئات العمرية
من عامة المجتمع



نبذة عن الكافيين : مصادره، واستخداماته :

الكافيين :

هي مادة غذائية طبيعية منبهة توجد بكميات متفاوتة في أكثر من 60 نوع مختلف من النباتات، من ضمنها الحبوب والأوراق والفواكه، ويتم امتصاص الكافيين من الجسم بعد استهلاكه بفترة زمنية تقدر من 30 - 120 دقيقة ويستمر تأثيره في الجسم لعدة ساعات.

يعود انتشار استهلاك الكافيين إلى تأثيره المرتبط بالجهاز العصبي والذي يتضمن :



تحفيز النشاط
البدني



تقليل الإحساس
بالإرهاق



اليقظة



زيادة التركيز



يتواجد الكافيين

في عدة أغذية ومشروبات
بصورة طبيعية مثل



الشاي



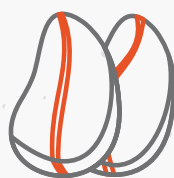
الكاكاو



القهوة



الغوارانا



جوزة الكولا



المتة



قد يتم إضافة الكافيين أثناء التصنيع إلى عدة منتجات مثل



المشروبات الغازية



مشروبات الطاقة



المكملات الرياضية



المكملات الغذائية







بعض الأدوية
ومستحضرات التجميل



توصيات حول

الحدود القصوى لاستهلاك الكافيين، السكر، والدهون للفئات المختلفة من المجتمع

غالبًا ما تحتوي المنتجات المحتوية على الكافيين على السكر والدهون أيضًا، مثلًا: الشوكولاتة و الموكا. في الجدول أدناه توصيات حول الحدود القصوى لاستهلاك الكافيين، السكر، والدهون للفئات المختلفة من المجتمع :

| المادة الغذائية | | | الفئات |
|---|--|--|---|
| السكر | الدهون المشبعة | الكافيين | |
| | الأنثى | الذكور | |
| 50 جرام يوميًا | 20 جرام يوميًا عند استهلاك الاحتياج اليومي من السعرات الحرارية للأنثى (2000 سعرة حرارية) | 30 جرام يوميًا عند استهلاك الاحتياج اليومي من السعرات الحرارية للذكور (2500 سعرة حرارية) | 400 مليجرام يوميًا  بالغين 19 - 65 سنة |
| يجب أن يستهلك الأطفال والمراهقين من السكر ما هو أقل من البالغين | يجب أن يستهلك الأطفال والمراهقين من الدهون المشبعة ما هو أقل من البالغين. لكن تذكر أن النظام الغذائي قليل الدسم غير مناسب للأطفال دون سن الخامسة | 2.5 مليجرام لكل كيلوجرام من وزن الجسم يوميًا |  أطفال ومراهقين 3 - 18 سنة |
| 50 جرام يوميًا | 20 جرام يوميًا | 300 مليجرام يوميًا |  الحوامل والمرضعات |
| 36 للذكور جرام يوميًا | 13 جرام يوميًا | 200 مليجرام يوميًا |  مرضى القلب والشرابيين |
| 25 للأنثى جرام يوميًا | | | |

15
جرام من السكر

1 ملعقة طعام

15
جرام من الدهون المشبعة

1 ملعقة طعام

250
مليتر من القهوة الأمريكية

167 مليجرام كافيين



كيف تبدو 400 مليجرام في كل منتج :



قهوة
تركية

الفنجان بسعة 75 مل

4 فناجين



قهوة
عربية

الفنجان بسعة 50 مل

15 فنجان



قهوة
اسبريسو

الكوب بسعة 100 مل

2 كوب



قهوة
سوداء

الكوب بسعة 250 مل

3 أكواب



شوكولاته

داكنة

لوح شوكولاته بحجم 90 جرام

8 ألواح



شاي
أسود

الكوب بسعة 250 مل

7 أكواب

ملاحظة: المنتجات والمقاييس المذكورة أعلاه هي فقط لإيضاح ماهية الحدود القصوى للكافيين في المنتجات، ولا تعد توصيات خاصة بالاستهلاك





ماذا قد يحدث للجسم عند الاستهلاك المفرط للكافيين

الأعراض المصاحبة للاستهلاك المفرط للكافيين :

من الممكن أن يُصاب الفرد بأعراض تتراوح في شدتها وخطورتها عند استهلاكه للكافيين بكميات أعلى من الحدود القصوى للاستهلاك، أو بكميات أعلى من الاستهلاك المعتاد له، وتتضمن الأعراض التالي:



تسارع نبضات القلب



الأرق



العصبية والقلق



الغثيان



كثرة التبول



الصداع



اضطرابات
الجهاز الهضمي



تعكر المزاج

الحالات الصحية

التي يستحسن أن تتوخى الحذر عند استهلاك الكافيين أو المنتجات المحتوية على الكافيين :



المصابين بأمراض القلب والشرابين



استهلاك الكافيين مرتبط بشكل قوي وملحوظ بارتفاع ضغط الدم، لذا يُنصح المصابين بأمراض القلب والشرابين بالتقليل من استهلاك المنتجات ذات المحتوى المرتفع من الكافيين.

المصابين بارتجاع المريء



لا توجد أدلة علمية كافية تثبت ضرورة الابتعاد عن المنتجات المحتوية على الكافيين للمرضى المصابين بارتجاع المريء، ولكن قد يساعد تقليل استهلاك القهوة، الشوكولاتة، والمشروبات الغازية على تخفيف أعراض ارتجاع المريء.

المصابين بقرحة المعدة



قد يرتبط استهلاك بعض الأغذية مثل: القهوة، المشروبات الغازية مع زيادة إفراز حمض المعدة، بالتالي قد يؤدي إلى تهيج جدار المعدة.

كيف يمكنني التقليل من استهلاك الكافيين دون التعرض لآثار جانبية غير مرغوب بها؟



لو كُنْتَ معتادًا على استهلاك الكافيين يوميًا بكمية تفوق الحدود القصوى ، وتريد التقليل من استهلاكه، فمن الأفضل أن تقوم بذلك تدريجيًا. لأن التوقف المفاجئ قد يؤدي إلى أعراض انسحاب الكافيين مثل: الصداع والقلق والعصبية.

محتوى الكافيين في الأغذية والمشروبات والمنتجات الأخرى الأكثر استهلاكاً :

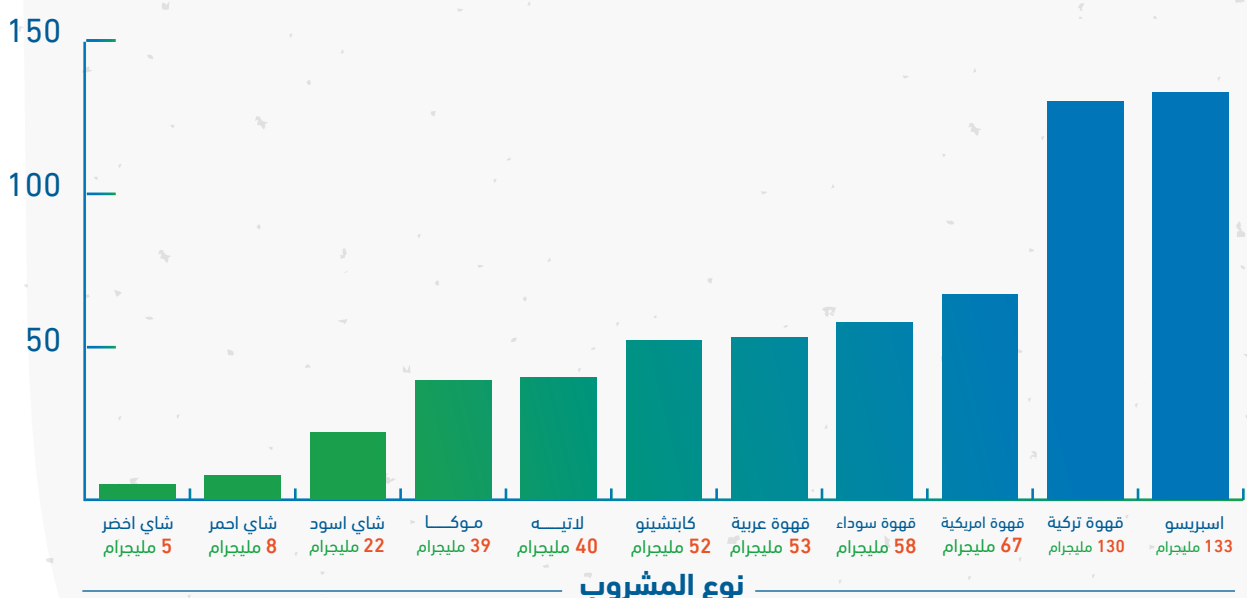


محتوى الكافيين في مشروبات القهوة والشاي



تتراوح نسب الكافيين في الشاي والقهوة بين نسب منخفضة إلى مرتفعة، وتتأثر بعدة عوامل منها: طرق الزراعة، طرق التجفيف، التحميص، التحضير، الترشيح، والإعداد. فيما يلي رسم بياني يوضح محتوى الكافيين في بعض مشروبات القهوة والشاي شائعة الاستهلاك في المجتمع في المملكة العربية السعودية.

محتوى الكافيين في مشروبات القهوة والشاي :



- كمية الكافيين بالمليجرام لكل 100 مل من السائل -



محتوى الكافيين في المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة

يتواجد الكافيين بنسب عالية قد تصل إلى (80 ملليجرام لكل عبوة بسعة 250 مل) في بعض مشروبات الطاقة وهي مشروبات تحضر من الماء ومواد كربوهيدراتية، كافيين، ومواد محفزة ليس لها أي قيمة غذائية، حيث أن تناول أكثر من عبوتين في اليوم قد يؤدي إلى الإضرار بصحة الفرد. فمن مخاطر تناول مشروبات الطاقة عدم انتظام دقات القلب، والجفاف. كما يجب على الحوامل، المرضعات، الأطفال، والمصابين بحساسية الكافيين الحذر من تناول هذه المنتجات.

كذلك يتواجد الكافيين بنسب متفاوتة في المشروبات الغازية وهي مشروبات قد تحتوي على نسب عالية من السكر المضاف تصل إلى 40 غرام أي ما يعادل 8 ملاعق شاي حيث تعد المشروبات الغازية من الأغذية الخاوية ولا تغطي أي قيمة تغذوية على جودة النظام الغذائي، كما أن الاستهلاك المفرط للمشروبات الغازية قد يرتبط بالإصابة بالسمنة والأمراض المتعلقة بها.

فيما يلي رسم بياني يوضح محتوى الكافيين في مشروبات الطاقة والمشروبات الغازية بمختلف أصنافها :

محتوى الكافيين في مشروبات الطاقة و المشروبات الغازية



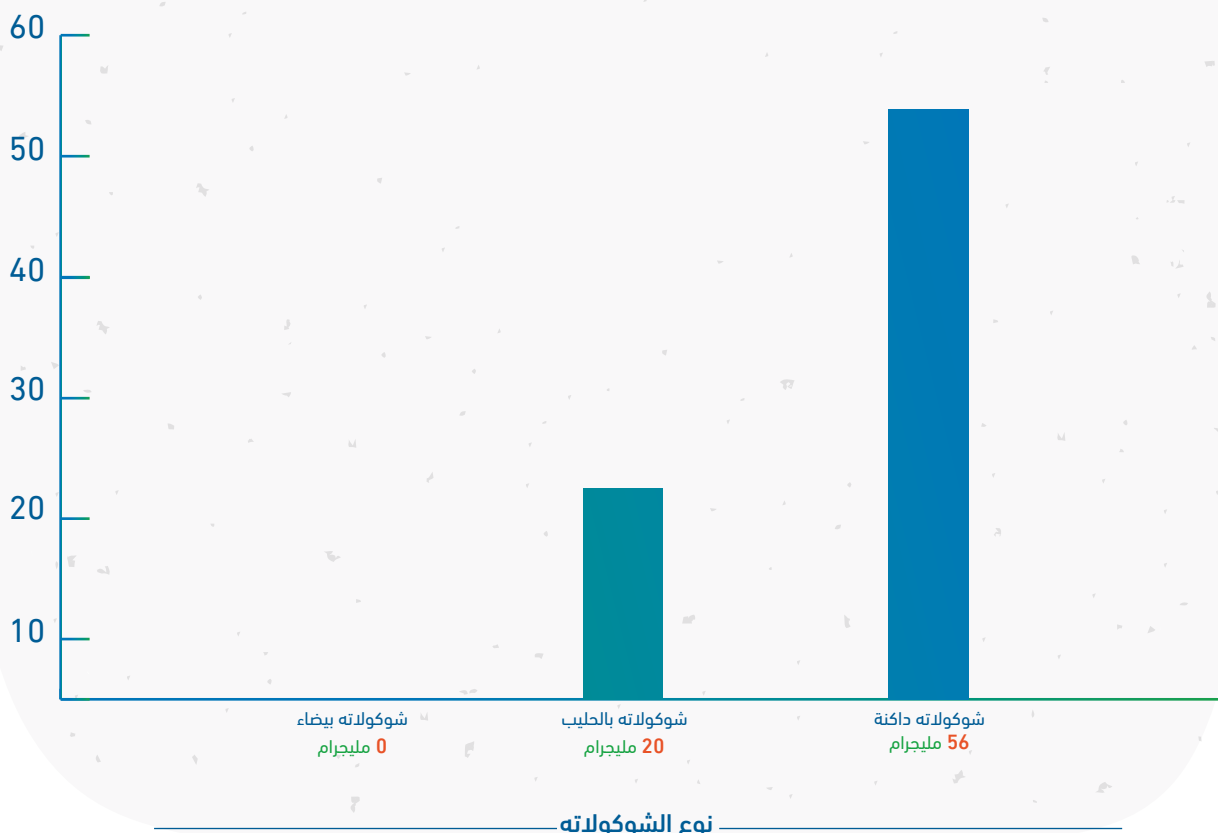
- كمية الكافيين بالمليجرام لكل 100 مل من السائل -



محتوى الكافيين في منتجات الشوكولاتة

تعد حبوب الكاكاو من المصادر الغذائية الطبيعية لمادة الكافيين، كما تحتوي المنتجات الغذائية التي يتم تصنيعها من حبوب الكاكاو على نسبة متفاوتة من الكافيين، فعلى سبيل المثال : تحتوي الأنواع الداكنة من الشوكولاتة على كمية أكبر من الكافيين مقارنة مع الأنواع الأخرى من الشوكولاتة، فيما يلي رسم بياني يوضح الفروق بين محتوى الكافيين في عدة منتجات للشوكولاتة :

محتوى الكافيين في منتجات الشوكولاتة



- كمية الكافيين بالمليجرام لكل 100 غرام من المادة الغذائية -



محتوى الكافيين في الأدوية

قد تحتوي بعض أنواع الأدوية على الكافيين (مثل: **المسكنات**)، وذلك لغرض المساعدة في زيادة مفعولها. كما تتراوح نسب الكافيين في الجرعة المعتادة لعدة أنواع من المسكنات **ما بين 16 إلى 200 مليجرام**، فمن المهم التنويه على أن الإفراط في استهلاك الأطعمة والمشروبات المحتوية على الكافيين مع تناول الأدوية المحتوية على الكافيين قد يؤدي إلى الأعراض المرتبطة بفرط استهلاك الكافيين. لذا ينبغي الحرص على استشارة الطبيب المختص أو صيدلاني عند الحاجة لتناول المسكنات.

قائمة الأدوية المحتوية على الكافيين

| الأدوية المقيدة بوصفة طبية : | الأدوية غير المقيدة بوصفة طبية : |
|--|---|
| Ergotamine / Caffeine Suppositories (Migergot) | NoDoz Maximum Strength |
| Ergotamine / Caffeine Tablets (Cafergot) | Vivarin |
| Orphenadrine Compound Forte | Aspirin-Free Excedrin Caplets |
| Fiorinal Capsules | Excedrin Extra Strength Caplets and Tablets |
| Fiorinal with Codeine Capsules | Excedrin Migraine |
| Fioricet Tablets | Pain Reliever Plus Tablets |
| Fioricet with Codeine Capsules | Midol Menstrual Maximum Strength Caplets |
| Orphenadrine Compound (Norgesic) | Vanquish Caplets |
| (Norgesic Forte) Synalgos-DC | Anacin Maximum Strength |
| | Goody's Headache Powder |
| | Anacin Tablets and Caplets |
| | Goody's Extra Strength Tablets |

ولاحصول على معلومات إضافية حول الأطعمة والمشروبات المحتوية على الكافيين
يمكنكم الرجوع للملحق رقم (1)

أبرز العادات الغذائية الخاطئة المرتبطة باستهلاك الكافيين وبدائلها الصحية:

قد تساهم بعض العادات الغذائية الخاطئة المرتبطة باستهلاك الكافيين في زيادة استهلاك الفرد من السعرات الحرارية والسكر والدهون بكميات كبيرة، وفيما يلي أبرز العادات وبدائلها الصحية :

| البديل الصحي | العادة الخاطئة |
|---|---|
|  تستبدل بالمياه الغازية، أو عصير الليمون |  إضافة المشروبات الغازية أو مشروبات الطاقة للعصائر أو المشروبات المنهكة |
|  تستبدل بالمياه الغازية أو العصائر الطبيعية (يفضل خلط الفاكهة كاملة بدل من عصرها) |  تناول المشروبات الغازية |
|  تستبدل بالمشروبات المحضرة في المنزل باستخدام المنتجات الطازجة |  استخدام أطرف المشروبات سريعة التحضير (مثل أطرف القهوة أو الكرك) |
|  تستبدل بالحليب قليل أو خالي الدسم |  إضافة الكريمة |
|  يستبدل بالحليب قليل أو خالي الدسم |  إضافة مبيض للقهوة |
|  يستبدل بالشراب المركز (Syrup) الخالي من السكر |  إضافة الشراب المركز (Syrup) للمشروبات |
|  يستبدل بالعسل أو صوص الشوكولاتة الداكنة قليل أو خالي السكر |  إضافة صوص الكراميل أو الشوكولاتة |
|  تستبدل بالشوكولاتة الداكنة قليلة أو خالية السكر |  تناول الشوكولاتة بالحليب |

مسميات غير شائعة للسكر



كما يستخدم السكر بشكل شائع مع الأطعمة والمشروبات المحتوية على الكافيين وهناك بعض المسميات غير الشائعة للسكر التي قد تغيب عن المستهلك، لذا من المهم قراءة قائمة المكونات بعناية، ومن الأمثلة على المسميات الخفية للسكر

03 دكستروز

02 فراكتوز

01 السكر البني

06 كراميل

05 لاکتوز

04 إيثيل المالتوز

09 جلوكوز

08 سكروز

07 كاسترد

12 شراب الذرة

11 العسل الأسود

10 سكر الدكسترين

14 عصير الفاكهة المركز

13 شراب الفواكه



أمثلة لبدائل أكثر صحة

يمكن للمستهلك إجراء بعض التغييرات البسيطة التي قد تقلل من محتوى المشروب من (السعرات الحرارية، السكر، والدهون المشبعة) إلى النصف دون التأثير على جودة الطعم بصورة كبيرة.

كورتادو



0.4 7.1 59
جم دهون جم سكر سعرة حرارية

كراميل كورتادو



5.7 11.2 122
جم دهون جم سكر سعرة حرارية

⊗
أزل صوص الكراميل
✓
استخدم حليب
خالي الدسم

لاتيه مثلي



0 14 100
جم دهون جم سكر سعرة حرارية

كراميل لاتيه مثلي



14 61 410
جم دهون جم سكر سعرة حرارية

⊗
أزل صوص الكراميل
أزل الكريمة المخفوقة
✓
استخدم حليب
خالي الدسم

المراجع



الملاحق : ملحق (1)

| المجموعة | نوع المنتج | الكمية المعتادة للاستهلاك | السكر | الدهون المتحولة | الدهون المشبعة | الدهون | الكافيين | السكر | الدهون المتحولة | الدهون المشبعة | الدهون | الكافيين | الدهون المتحولة | الدهون المشبعة | الدهون | الكافيين |
|---------------------------|--|---------------------------|------------|-----------------|----------------|-----------|-------------|------------|-----------------|----------------|-----------|-------------|-----------------|----------------|-----------|------------|
| مشروبات القهوة | إسبريسو | كوب بسعة 100 مل | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 133.2 ملجم | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 133.2 ملجم | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 133.2 ملجم |
| | قهوة تركية بدون سكر | فنجان بسعة 75 مل | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 97.12 ملجم | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 97.12 ملجم | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 129.5 ملجم |
| | قهوة أمريكية | كوب بسعة 250 مل | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 167.05 ملجم | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 167.05 ملجم | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 66.82 ملجم |
| | قهوة سوداء | كوب بسعة 250 مل | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 145.1 ملجم | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 145.1 ملجم | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 58.04 ملجم |
| | قهوة عربية | فنجان بسعة 50 مل | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 26.58 ملجم | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 26.58 ملجم | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 53.17 ملجم |
| | كابتشينو | كوب بسعة 250 مل | 5.3 جرام | 0 جرام | 1.25 جرام | 1.9 جرام | 131.12 ملجم | 2.12 جرام | 0 جرام | 0.5 جرام | 0.76 جرام | 52.45 ملجم | 0.76 جرام | 0.5 جرام | 0.76 جرام | 52.45 ملجم |
| | ماكياتو | كوب بسعة 250 مل | 5.97 جرام | 0 جرام | 1.25 جرام | 2 جرام | 131.12 ملجم | 2.39 جرام | 0 جرام | 0.5 جرام | 0.8 جرام | 52.45 ملجم | 0.8 جرام | 0.5 جرام | 0.8 جرام | 52.45 ملجم |
| | لاتيه | كوب بسعة 250 مل | 5.17 جرام | 0 جرام | 1.92 جرام | 3.5 جرام | 1.1 ملجم | 2.07 جرام | 0 جرام | 0.77 جرام | 1.4 جرام | 40.4 ملجم | 1.4 جرام | 0.77 جرام | 1.4 جرام | 40.4 ملجم |
| | موكا | كوب بسعة 250 مل | 18 جرام | 0 جرام | 4.5 جرام | 7.2 جرام | 97.95 ملجم | 7.2 جرام | 0 جرام | 1.8 جرام | 2.88 جرام | 39.18 ملجم | 2.88 جرام | 1.8 جرام | 2.88 جرام | 39.18 ملجم |
| مشروبات الشاي | شاي أسود | كوب بسعة 250 مل | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 54.32 ملجم | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 21.73 ملجم | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 21.73 ملجم |
| | شاي لاتيه | كوب بسعة 250 مل | 22.95 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 3.02 جرام | 50.17 ملجم | 9.18 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 1.21 جرام | 20.07 ملجم | 1.21 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 20.07 ملجم |
| | شاي أسود مثلج | كوب بسعة 250 مل | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 44.57 ملجم | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 17.83 ملجم | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 17.83 ملجم |
| | شاي أخضر | كوب بسعة 250 مل | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 12.67 ملجم | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 5.07 ملجم | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 5.07 ملجم |
| مشروبات الحليب الشوكولاته | حليب شوكولاتة ساخن | كوب بسعة 250 مل | 26.47 جرام | 0.0625 جرام | 5 جرام | 7.25 جرام | 9.2 ملجم | 10.59 جرام | 0.025 جرام | 2 جرام | 2.9 جرام | 3.68 ملجم | 2.9 جرام | 2 جرام | 2.9 جرام | 3.68 ملجم |
| مشروبات الطاقة | مشروبات الطاقة | عبوة بسعة 250 مل | 32.5 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 78.25 ملجم | 13 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 31.3 ملجم | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 31.3 ملجم |
| المشروبات الغازية | مشروبات شبيهة بالكولا | عبوة بسعة 360 مل | 39.6 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 36 ملجم | 11 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 10 ملجم | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 10 ملجم |
| | مشروبات شبيهة بالكولا (خالية من السكر) | عبوة بسعة 360 مل | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 35 ملجم | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 9.8 ملجم | 0 جرام | 0 جرام | 0 جرام | 9.8 ملجم |

ملاحظة : جميع القيم في الجدول أعلاه تم اعتمادها بناءً على تحليل مختبرات الهيئة العامة للغذاء والدواء، أو المعلومات المتوفرة في مواقع شركات المنتجات المحتوية على الكافيين.

الملاحق : ملحق (1)

| المجموعة | نوع المنتج | الكمية المعتادة للاستهلاك | السكر | الدهون المتحولة | الدهون المشبعة | الدهون | الكافيين | السكر | الدهون المتحولة | الدهون المشبعة | الكافيين |
|-------------------|----------------------|------------------------------|------------|-----------------|----------------|------------|-----------|------------|-----------------|----------------|-----------|
| منتجات الشوكولاته | شوكولاتة داكنة | لوح بحجم 90 جرام | 43.92 جرام | 0 جرام | 17.58 جرام | 29.88 جرام | 50.4 ملجم | 48.8 جرام | 0 جرام | 19.53 جرام | 33.2 جرام |
| | شوكولاتة بالحليب | لوح بحجم 90 جرام | 46.35 جرام | 0 جرام | 16.65 جرام | 29.7 جرام | 18 ملجم | 51.5 جرام | 0 جرام | 18.5 جرام | 29.7 جرام |
| | قطعة شوكولاتة | قطعة بحجم 50 جرام | 25.82 جرام | 0.12 جرام | 6.84 جرام | 12.67 جرام | 4.12 ملجم | 49.87 جرام | 0.21 جرام | 13.33 جرام | 24.4 جرام |
| | شوكولاتة قابلة للدهن | ملعقتان كبيرتان بوزن 40 جرام | 21.6 جرام | 0 جرام | 11.4 جرام | 11.9 جرام | 2.8 ملجم | 54 جرام | 0 جرام | 28.4 جرام | 29.7 جرام |
| | شوكولاتة بيضاء | لوح بحجم 90 جرام | 53 جرام | 0 جرام | 17.46 جرام | 28.89 جرام | 0 ملجم | 59 جرام | 0 جرام | 19.4 جرام | 32.1 جرام |

ملاحظة : جميع القيم في الجدول أعلاه تم اعتمادها بناءً على تحليل مختبرات الهيئة العامة للغذاء والدواء، أو المعلومات المتوفرة في مواقع شركات المنتجات المحتوية على الكافيين.



