




ANOTE: DICAS NUTRITIVAS




Existem várias espécies de café, no entanto, as mais conhecidas são a **arábica** e **robusta** que variam na sua origem e características.

	Café arábica 	Café robusta 
Origem	África e Indonésia (30% da produção mundial)	América, Quênia, Índia (70% da produção mundial)
Sabor	Agradável com algo de amargo	Amargo
Aroma	Perfumado	Pouco perfumado
Intensidade	Café ligeiro	Café forte
Densidade	0,6	0,7
Acidez	Alta	Baixa
Cafeína	0,8-1,5%	2,05-2,5%

Qual a dose de cafeína prejudicial?

 >400 mg/dia

 >200 mg/dia (mulheres que pretendem engravidar, grávidas ou a amamentar)

A partir de que idade se pode tomar café?

Não é aconselhável para crianças e adolescentes, visto não estarem esclarecidos quais serão os níveis aceitáveis. Há estudos que afirmam que até aos 12 anos deve-se evitar o seu consumo, e entre 12 e os 18 anos, a ingestão de cafeína não deve ultrapassar 100mg (equivalente a 1 café) por dia.

Café

Sabias que ...

O café é a **segunda bebida mais consumida no mundo!**

Como posso aproveitar os resíduos de café?

Adubo orgânico:

- Misturar as borras de café com restos de folha, cascas de fruta, restos de vegetais e cascas de ovo;
- Deixar secar ao sol, em recipiente aberto;
- Mexer diariamente a mistura até se tornar homogénea;
- Após 60 dias terá um adubo natural e muito nutritivo, pronto para fertilizar os solos;

Receita



Mousse de café:

Ingredientes:






- 5 quadrados de chocolate negro;
- 100 ml de café;
- 3 colheres de sopa de iogurte natural;
- 2 colheres de sopa de açúcar;
- 3 colheres de sopa de leite/bebida vegetal.




Preparação:

1. Derreter o chocolate num tacho com o leite e juntar o café e o açúcar.
2. Mexer até engrossar
3. No final envolver com o iogurte e levar ao frigorífico.

Sabias que a Cafeína não está presente apenas no Café?



Refrigerantes	Chocolate	Bebidas energéticas	Chá	Medicamentos
				
350ml podem ter até 40mg	100g podem ter até 70 mg	250ml podem ter até 90mg	1 chávena de chá preto de 250ml pode ter até 45mg	1 comprimido pode ter até 50mg

	 Curto	 Médio	 Longo
Quantidade (ml)	17	28	47
Cafeína (mg)	62	72	88