

# Hoeveel cafeïne zit er in thee?



PROEF DE WER  
L  
SMAAK - JE SMAAK - ERRIJK JE SMAAK

---

Haal meer uit  
je smaak. Stel je  
**#smaakvraag**

---



*Alle theesoorten bevatten cafeïne. In de basis is er dus geen verschil tussen bijvoorbeeld een zwarte of een witte thee. Wel kan de ene soort meer cafeïne bevatten dan de andere.*

---



Thee bevat ongeveer 3% cafeïne (ook wel theïne genoemd). De precieze hoeveelheid is afhankelijk van de herkomst, cultivatietechniek en pluktijd.



Het zijn de watertemperatuur en de trektijd die bepalen hoeveel cafeïne er uiteindelijk in je kop thee terecht komt. Bij het lang laten trekken van thee krijgt de cafeïne ook de kans om volledig op te lossen in je kopje.



Een kop groene thee bevat minder cafeïne dan zwarte thee, omdat je groene thee met een lagere watertemperatuur zet.

Kijk op [www.simonlevelt.nl/smaakvragen](http://www.simonlevelt.nl/smaakvragen)

*Simon Levelt*