Трекер кофеїну на тиждень

До 400 мг на день; остання кава — за ~9 год до сну

День	Напої і час	≈ мг	Остання порція о	Сон (1–5)
Пн				
Вт				
Ср				
Чт				
Пт				
Сб				
Нд				

- Еспресо — 60–80 мг
- Фільтр-кава, 240 мл — 80–120 мг
- Чорний чай — 40–60 мг
- Зелений чай — 25–45 мг
- Енергетик, 250 мл — ~80+ мг