

Alimento	Vitamina B5 Ácido Pantoténico miligramos/100 g
Habas	2,3
Guisantes	1,76
Brócoli	0,9
Mazorca de maíz	0,64
Alcachofas	0,34
Calabaza hervida	0,3
Nabo	0,2
Boniato	0,19
Espárragos verdes	0,17
Berros	0,1