

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

Alimento	Vitamina B5 Ácido Pantoténico miligramos/100 g
<b>FRUTOS SECOS</b>	
Pipas de girasol	7,1
Almendras	0,44
<b>LEGUMBRES</b>	
Lentejas	1,85
Garbanzos	1,59
Alubias	0,78
<b>CEREALES Y DERIVADOS</b>	
Arroz integral	1,5
Pasta integral	0,98
Mazorca de maíz	0,64
<b>PRODUCTOS LACTEOS</b>	
Yogur desnatado	0,59
Queso gruyer	0,56
Leche de oveja	0,45
Leche de cabra	0,41
Queso cheddar	0,36
<b>HUEVOS</b>	
Yema de huevo desecada	7,76