

| 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 B7 - Biotina microgramos/100 g |
|-----------------------------|--|
| FRUTOS SECOS | |
| Cacahuetes fritos salados | 107 |
| Avellanas | 76 |
| Almendras | 64 |
| Nueces | 19 |
| Cacahuetes | 3,4 |
| Pasas | 2 |
| Castañas | 1,5 |
| LEGUMBRES | |
| Soja | 60 |
| CEREALES Y DERIVADOS | |
| Avena | 13 |
| Arroz integral | 12 |
| Pan integral | 3,5 |
| Arroz | 3 |
| HUEVOS | |
| Yema de huevo | 53 |
| Huevo de gallina | 25 |