

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
HORTALIZAS	
Guisantes secos	19
Champiñones	16
Judías verdes	7
Espinacas	6,9
Guisantes verdes	5,3
Zanahorias	5
Achicoria	4,8
Boniato	4,3
Cebolla	3,5
Col	3,1
Espárrago verde	2
Lombarda	2
Nabo	2
Lechuga	1,9
Puerros	1,6
Coliflor	1,5
Tomate	1,5
FRUTAS	
Aguacate	10
Fresas	4
Grosella roja	2,6
Frambuesa	1,9
Melocotón	1,9
Manzana	1,2
Arándanos	1,1
Natanja	1