

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
Queso brie	6,2
Queso camembert	4,5
Leche de cabra	3,9
Leche de vaca entera	3,5
Queso azul	3
Queso emmental	3
Queso parmesano	3
Requesón	3
Queso gorgonzola	2
Queso mozzarella	2
Queso cheddar	1,9
Queso gouda	1,4
Queso gruyere	1,3