

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
PESCADOS	
Salmón	7,4
Lenguado	5
Sardinas en aceite	5
Arenque	4,5
Trucha	4,5
Caballa	4,3
Bacalao	2,2
Atún en aceite	2,1
Crustáceos y Moluscos	
Ostras	10
Bogavante	4,5
Mejillones en escabeche	2,7
Vieira	1,1