

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
Hígado de pollo	210
Hígado de vaca	100
Riñones de ternera	80
Hígado de ternera	75
Riñones de cordero	37
Riñones de cerdo	32
Hígado de cerdo	27
Foie gras	10
Cerdo magro	3
Salami	3
Butifarra	2
Chópped	2
Pavo	2
Pollo	2
Bacon	1,1
Chuletas de cordero	1
Conejo	1