

**Tabla de contenido de vitamina B<sub>5</sub>**

<b>Contenido de vitamina B<sub>5</sub> o ácido pantoténico en los alimentos</b>	
<b>Raciones de alimentos</b>	<b>Vitamina B<sub>5</sub></b>
Hígado de vaca (100 g)	8,8 mg
Solomillo de vaca (100 g)	0,8 mg
Bacalao (150 g)	0,31 mg
1 huevo (60 g)	1,0 mg
Leche de vaca (200 g)	0,7 mg
1 yogur natural (125 g)	0,62 mg
Pan integral (40 g)	0,24 mg
Pan blanco (40 g)	0,12 mg
Cacahuetes (20 g)	0,53 mg
1 plato de coliflor (200 g)	0,84 mg
1 patata mediana (100 g)	0,38 mg
1 ración de fresas o naranjas (150 g)	0,53 mg

*Fuente: Mataix Verdú J, Mañas Almendros M. Tabla de composición de alimentos españoles. 3ª ed. Granada: Editorial Universidad de Granada, Campus Universitario de Cartuja; 1998.*