

### Taula de contingut de vitamina B<sub>5</sub>

<b>Contingut de vitamina B<sub>5</sub> o àcid pantotènic en els aliments</b>	
<b>Racions d'aliments</b>	<b>Vitamina B<sub>5</sub></b>
Fetge de vaca (100 g)	8,8 mg
Filet de vaca (100 g)	0,8 mg
Bacallà (150 g)	0,31 mg
1 ou (60 g)	1,0 mg
Llet de vaca (200 g)	0,7 mg
1 iogurt natural (125 g)	0,62 mg
Pa integral (40 g)	0,24 mg
Pa blanc (40 g)	0,12 mg
Cacaus (20 g)	0,53 mg
1 plat de coliflor (200 g)	0,84 mg
1 patata mitjana (100 g)	0,38 mg
1 ració de maduixes o taronges (150 g)	0,53 mg

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