

TABELA DE CONTEÚDO DE VITAMINA B5 NOS ALIMENTOS

ÁCIDO PANTOTÊNICO (B5)		
ALIMENTOS	PESO (g)	VITAMINA B5 (mg)
fígado de frango cozido	100	5,4
semente de girassol	68	2,3
iogurte com baixo teor de gordura	245	1,45
salmão cozido	100	1,35
frango e peru (carne escura)	100	1,3
frango e peru (carne branca)	100	1
noz-pecã picada	60	1
amendoim	72	1
abacate	100	1
ostras cozidas	100	0,9
coração de boi cozido	100	0,9
arenque cozido	100	0,85
cogumelo cozido	39	0,84
leite	245	0,8
avelã	68	0,8
caju	65	0,8
pistache	64	0,8
marisco no vapor	100	0,7
batata assada com casca	122	0,7
vagem cozida	80	0,7
batata doce	128	0,66
ovo cozido	48 - 50	0,65
suco de tomate	242	0,64
lentilhas cozidas	99	0,6
batatas amassadas	105	0,6
carne de porco cozida	100	0,6
massa de trigo integral	140	0,6
ervilhas partidas cozidas	98	0,6
queijo cottage	28,4	0,55
morango fresco	152	0,54
ostras cruas	100	0,5
abóbora	123	0,5
suco de laranja	248	0,47
aveia cozida	234	0,47
alcachofra inteira cozida	120	0,41
brócolis cozido	85	0,4
ameixa	85	0,39
noz picada	60	0,38
molho de tomate	123	0,38
manga	207	0,33
melancia	152	0,32
mamão papaya	140	0,3
banana	118	0,3
arroz cozido	88	0,3
massa fresca cozida	150	0,27

milho cozido	75	0,25
kiwi	76	0,22
pêssego	98	0,17
repolho roxo cozido	75	0,17
massa cozida	140	0,15
aipo picado cozido	75	0,15
acelga picada cozida	88	0,14
pão branco	30	0,12