

| Ácido Pantoténico (mg por cada 100 g) | |
|--|------|
| Consumo diario recomendado Ácido Pantoténico 5 mg | |
| LOMO DE TERNERA | 13,0 |
| HIGADO DE TERNERA | 7,9 |
| HIGADO DE VACA | 7,3 |
| PIPA DE GIRASOL PELADA CON SAL | 7,1 |
| PIPA DE GIRASOL PELADA SIN SAL | 7,1 |
| HIGADO DE CERDO | 6,8 |
| HIGADO DE POLLO | 6,6 |
| PAPILLA DE CEREALES, FRUTAS Y YOGUR CON LECHE (POLVO) | 6,0 |
| PAPILLA DE CEREALES Y MIEL CON LECHE (POLVO) | 6,0 |
| CEREALES DE DESAYUNO VARIADOS CON MIEL | 5,1 |
| PAPILLA DE CEREALES CON LECHE (POLVO) | 4,6 |
| PAPILLA SIN GLUTEN CON LECHE (POLVO) | 4,6 |
| PAPILLA SIN GLUTEN Y FRUTAS CON LECHE (POLVO) | 4,6 |
| RIÑON DE CORDERO | 4,3 |
| RIÑON DE TERNERA | 4,0 |
| CACAO EN POLVO BAJO EN CALORIAS | 3,8 |
| YEMA DE HUEVO | 3,7 |
| ALGA ESPIRULINA DESECADA | 3,5 |
| CAVIAR | 3,5 |
| LECHE EN POLVO DESNATADA | 3,2 |
| RIÑON DE CERDO | 3,1 |
| ALGA AGAR DESECADA | 3,0 |
| LECHE EN POLVO SEMIDENATADA | 3,0 |
| PIPA DE GIRASOL SIN SAL | 3,0 |
| PAPILLA DE CEREALES Y FRUTAS (POLVO) | 3,0 |
| BARRITA HIPOCALÓRICA | 2,9 |
| SESO DE CERDO | 2,8 |
| LECHE EN POLVO ENTERA | 2,7 |
| CACAHUETE CON CASCARA | 2,7 |
| CACAHUETE SIN CASCARA | 2,7 |
| CALLOS DE TERNERA | 2,4 |
| CIGALA | 2,4 |
| BOGAVANTE | 2,4 |
| CORAZON DE VACA | 2,3 |
| SESO DE CORDERO | 2,3 |
| LECHE DE INICIO (POLVO) | 2,3 |
| SESO DE TERNERA | 2,3 |
| SALVADO DE TRIGO | 2,2 |
| FOIE GRAS | 2,2 |
| NISCALO | 2,1 |
| PURE DE PATATAS PARA RECONSTITUIR | 2,1 |
| CHAMPINON | 2,1 |
| LECHE DE CONTINUACION (POLVO) | 2,1 |
| GUISANTE SECO | 2,0 |
| LENGUA DE BUEY | 2,0 |
| QUESO AZUL | 2,0 |
| HUEVO DE PATO | 1,9 |
| SOJA | 1,9 |
| HARINA DE SOJA | 1,8 |
| HUEVO DE CODORNIZ | 1,8 |
| PIMENTON | 1,8 |
| HUEVO DE GALLINA | 1,8 |
| BACALAO SALADO | 1,7 |

| Ácido Pantoténico (mg por cada 100 g) | |
|--|-----|
| CEREALES DE DESAYUNO SALVADO DE TRIGO COMPLETO | 1,7 |
| QUESO DE CABRALES | 1,7 |
| QUESO ROQUEFORT | 1,7 |
| CACAHUETE FRITO SALADO SIN CASCARA | 1,7 |
| TRUCHA | 1,7 |
| QUESO GORGONZOLA | 1,7 |
| CALLOS A LA MADRILEÑA (LATA) | 1,6 |
| CARNE EMPANADA, PASTELES DE CARNE (CONGELADOS) | 1,6 |
| LENGUA DE TERNERA | 1,6 |
| LENTEJA | 1,6 |
| PATO ENTERO | 1,6 |
| ARROZ INTEGRAL | 1,5 |
| BROTE DE SOJA | 1,4 |
| CACAHUETE TOSTADO Y SALADO SIN CASCARA | 1,4 |
| NUEZ CON CASCARA | 1,4 |
| NUEZ SIN CASCARA | 1,4 |
| BATIDO HIPOCALÓRICO | 1,4 |
| GARBANZO | 1,3 |
| TE | 1,3 |
| ANACARDO | 1,2 |
| CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE AVENA INTEGRAL TOSTADA Y MIEL | 1,2 |
| NACHOS CON QUESO | 1,2 |
| SOLOMILLO DE AVESTRUZ | 1,2 |
| AVELLANA CON CASCARA | 1,2 |
| AVELLANA SIN CASCARA | 1,2 |
| CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE AVENA | 1,2 |
| CARNE DE JABALI | 1,1 |
| FUET | 1,1 |
| MUSLO DE PAVO | 1,1 |
| SALCHICHON | 1,1 |
| SOLOMILLO DE CERDO | 1,1 |
| AGUACATE | 1,1 |
| ARROZ BLANCO DE COCCION RAPIDA | 1,1 |
| CERDO MAGRO | 1,1 |
| HUEVAS FRESCAS | 1,0 |
| MUESLI | 1,0 |
| PULMON DE TERNERA | 1,0 |
| ROLLITO DE PRIMAVERA CONGELADO | 1,0 |
| GERMEN DE TRIGO | 1,0 |
| SALMON | 1,0 |
| TOMATE TRITURADO | 1,0 |
| LECHE CONDENSADA DESNATADA CON AZUCAR | 1,0 |
| COL DE BRUSELAS | 1,0 |
| TERNERA DE 2ª Y 3ª | 1,0 |
| HABA SECA | 1,0 |
| CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ | 1,0 |
| LENGUA DE CORDERO | 1,0 |
| GALLINA ENTERA | 1,0 |
| POLLO ENTERO | 1,0 |
| ARENQUE | 0,9 |
| FAISAN ENTERO | 0,9 |
| CANELONES DE CARNE CONGELADOS | 0,9 |

| Ácido Pantoténico (mg por cada 100 g) | |
|---|-----|
| LASANA DE CARNE Y BESAMEL CONGELADA | 0,9 |
| ANCHOA EN ACEITE | 0,9 |
| BOMBON | 0,9 |
| CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ Y CHOCOLATE | 0,9 |
| CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ Y TRIGO INTEGRAL | 0,9 |
| CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE TRIGO Y FRUTAS | 0,9 |
| CEREALES DE DESAYUNO DE TRIGO INTEGRAL RELLENO DE PASAS | 0,9 |
| CHISTORRA | 0,9 |
| CHOCOLATE EN POLVO A LA TAZA | 0,9 |
| CHORIZO | 0,9 |
| ENDIVIA | 0,9 |
| LONGANIZA | 0,9 |
| PULMON DE CERDO | 0,9 |
| SOBRASADA | 0,9 |
| CHOCOLATE CON LECHE | 0,9 |
| BRECOL | 0,9 |
| CACAO EN POLVO AZUCARADO | 0,9 |
| LOMO DE CERDO | 0,9 |
| MAIZ EN GRANO HERVIDO EN LATA | 0,9 |
| ARROZ TRES DELICIAS CONGELADO | 0,9 |
| JUDIA BLANCA | 0,9 |
| CHULETA DE TERNERA | 0,9 |
| MIJO | 0,9 |
| TERNERA SEMIGRASA | 0,9 |
| LECHE CONDENSADA AZUCARADA | 0,9 |
| MUSLO DE POLLO | 0,8 |
| PECHUGA DE POLLO | 0,8 |
| SARDINA | 0,8 |
| SARDINA EN ESCABECHE | 0,8 |
| CREMA DE CACAHUETE | 0,8 |
| LIEBRE | 0,8 |
| CEREALES DE DESAYUNO VARIADOS INTEGRALES CON MIEL | 0,8 |
| DATIL | 0,8 |
| DELICIAS DE JAMON Y QUESO CONGELADAS | 0,8 |
| PLATIJA | 0,8 |
| SALMON AHUMADO | 0,8 |
| SAN JACOBO CONGELADO | 0,8 |
| CHAMPINON EN CONSERVA | 0,8 |
| HARINA INTEGRAL DE TRIGO | 0,8 |
| QUESO CAMEMBERT | 0,8 |
| NATA LIQUIDA PARA COCINAR | 0,8 |
| SALAMI | 0,8 |
| PAVO | 0,8 |
| POLLO EMPANADO CONGELADO | 0,8 |
| CONEJO | 0,8 |
| COSTILLA DE CERDO | 0,8 |
| JUDIA PINTA | 0,8 |
| ALA DE POLLO | 0,8 |
| CARPA | 0,8 |
| LUBINA | 0,8 |
| MERO | 0,8 |
| PASTA DE COLORES | 0,8 |

| Ácido Pantoténico (mg por cada 100 g) | |
|--|-----|
| SUCEDANEO DE CAFE SOLUBLE | 0,8 |
| LECHE EVAPORADA ENTERA | 0,8 |
| SARDINA CON SALSA DE TOMATE | 0,7 |
| CREMA HIPOCALÓRICA | 0,7 |
| FABADA EN CONSERVA | 0,7 |
| AVENA | 0,7 |
| CARNE DE VACA MAGRA | 0,7 |
| ALGA WAKAME CRUDA | 0,7 |
| CREMA DESECADA DE CHAMPINON | 0,7 |
| PAN INTEGRAL TOSTADO | 0,7 |
| SOPA DE AVE CON FIDEOS PARA RECONSTITUIR | 0,7 |
| QUESO BRIE | 0,7 |
| QUESO DE CABRA TIERNO | 0,7 |
| ATUN | 0,7 |
| BONITO | 0,7 |
| CODORNIZ | 0,7 |
| LENGUA DE VACA | 0,7 |
| MAIZ EN MAZORCA CRUDO | 0,7 |
| PAN INTEGRAL | 0,7 |