

Alimento	Acido Pantotenico (vitamina B5) mg/100gr
Lievito secco attivo	13,5
Fegatini di pollo fritti	8,315
Crusca di riso	7,39
Fegato	7,173
Semi di girasole tostati	7,042
Fegatini di pollo in umido	6,668
Fegato di maiale	6,65
Fegato di tacchino	6,28
Fegatini di pollo	6,233
Fegato d'anatra	6,184
Fegato d'oca	6,184
Fegato di agnello	6,13
Fegato di vitello	6,065
Muesli	4,6
Pancreas di maiale	4,555
Frattaglie di pollo fritte	4,453
Patatine	4,347
Rognone di agnello	4,22
Rognone	3,97
Pancreas	3,9
Pomodoro in polvere	3,76
Frattaglie di cappone crude	3,618
Latte scremato in polvere	3,568
Caviale	3,5
Spirulina essiccata	3,48
Rognone di vitello	3,3
Frattaglie di cappone in umido	3,296
Frattaglie di pollo bollite	3,274
Frattaglie di pollo crude	3,208
Rognone (rene) di maiale	3,13
Timo (animelle)	3,026
Orecchie di mare	3
Tuorlo	2,99
Cervello di maiale	2,8
Cuore di vitello	2,78
Cervello di vitello	2,72
Cuore di pollo in umido	2,654
Cuore di agnello	2,63
Paté di fegato di pollo	2,62
Cuore di pollo	2,559
Carne di renna	2,55
Prezzemolo liofilizzato	2,516
Cuore di maiale	2,515
Paprika	2,51
Latte in polvere	2,271
Germe di grano	2,257
Crusca	2,181
Farina di triticale	2,167
Lenticchie	2,14
Erba cipollina liofilizzata	2,106
Pomodori secchi	2,087
Cervello di manzo	2,01
Peperoncino ancho essiccato	1,993
Oca	1,973
Trota	1,94
Fagioli mung o soia verde	1,91

Alimento	Acido Pantotenico (vitamina B5) mg/100gr
Red Bull	1,9
Red Bull senza zucchero	1,9
Uovo di tacchino	1,889
Uovo d'anatra	1,862
Oca arrosto	1,834
Cuore	1,79
Uovo di quaglia	1,761
Uovo d'oca	1,759
Piselli	1,758
Roquefort	1,731
Gorgonzola	1,729
Stoccafisso	1,675
Aragosta in umido	1,667
Trota iridea	1,667
Salmone	1,664
Noce nera	1,66
Uovo fritto	1,66
Anatra	1,6
Farina di riso integrale	1,591
Peperoncino pasilla essiccato	1,591
Farina di soia	1,59
Ceci	1,588
Uovo	1,533
Uovo in camicia	1,527
Anatra arrosto	1,5
Champignon	1,5
Shiitake o lentinula edodes	1,5
Champignon bianchi	1,497
Fagioli dell'occhio	1,496
Crusca d'avena	1,494
Riso integrale	1,493
Fagioli adzuki	1,471
Amaranto	1,457
Farina di segale scura	1,456
Segale	1,456
Controfiletto di vitello	1,45
Aragosta	1,449
Petto di pollo	1,425
Menta	1,399
Pepe nero	1,399
Uovo sodo	1,398
Arachidi	1,395
Arachidi salate	1,395
Lombata di vitello	1,39
Avocado	1,389
Germe di grano tostato	1,387
Cipolla disidratata	1,38
Costolette di vitello arrosto	1,38
Carne di vitello	1,37
Camembert	1,364
Burrito con carne	1,36
Fagioli di Lima	1,355
Fungo dell'olmo	1,35
Avena	1,349
Bistecca di bisonte	1,345
Cosciotti di tacchino arrosto	1,324

Alimento	Acido Pantotenico (vitamina B5) mg/100gr
Triticale	1,323
Controfiletto di vitello arrosto	1,32
Cosce di pollo fritte	1,32
Carne di vitello macinata	1,31
Pancetta saltata in padella	1,31
Cosciotti di pollo fritti	1,301
Sovracosce di pollo arrosto	1,3
Bocconcini di pollo	1,295
Gelone o orecchione	1,294
Omelette	1,289
Sovracosce di pollo fritte	1,285
Farina di miglio	1,267
Fagiolo di Lima nano	1,265
Pancetta cotta al microonde	1,265
Champignon grigliati	1,262
Cuscus	1,243
Fagiolo giacinto	1,237
Grano saraceno	1,233
Trippa di maiale	1,22
Anacardi tostati (con sale)	1,217
Anacardi tostati (senza sale)	1,217
Uova strapazzate	1,217
Cosciotti di pollo arrosto	1,209
Burro di anacardi	1,201
Lingua di vitello	1,2
Paté de foie gras	1,2
Paté di fegato d'oca affumicato	1,2
Sovracosce di pollo crude	1,2
Costolette di vitello	1,19
Germogli soia soffritti	1,186
Pollo impanato e fritto	1,182
Limburger	1,177
Cosciotti di pollo crudi	1,17
Struzzo	1,165
Nachos con formaggio	1,16
Cicoria	1,159
Salmone rosso	1,15
Braciola di maiale	1,146
Carne di vitello brasata	1,14
Champignon grandi	1,14
Semi di girasole	1,13
Burro di arachidi	1,118
Biscotti savoiardi	1,116
Biscotti savoiardi senza limone	1,116
Coscia di pollo	1,1
Sugo di funghi	1,1
Polpette di pollo	1,09
Milza	1,081
Controfiletto di vitello brasato	1,08
Gallinacci o finferli	1,075
Farro	1,068
Prezzemolo essiccato	1,062
Kellog's all-bran	1,06
Salame italiano	1,06
Wurstel di pollo	1,06
Milza di maiale	1,055

Alimento	Acido Pantotenico (vitamina B5) mg/100gr
Tonno pinna blu	1,054
Bulgur	1,045
Petto di pollo fritto	1,04
Pancetta al forno	1,033
Salmone rosa	1,03
Crocchette di pollo	1,017
Riso	1,014
Animelle di agnello	1
Aringa del Pacifico	1
Polmone	1
Storione affumicato	1
Uova di pesce	1
Ali di pollo arrosto	0,999
Fagioli rosa	0,997
Granchio in barattolo	0,997
Petto di pollo al microonde	0,994
Nachos con formaggio, fagioli e carne	0,99
Ali di pollo fritte	0,989
Semi di lino	0,985
Pasta integrale	0,984
Spaghetti integrali	0,984
Fave secche	0,976
Lingua di agnello	0,97
Feta	0,967
Petto di pollo arrosto	0,965
Salsiccia di pollo	0,964
Cosce di pollo in umido	0,961
Coscia di fagiano	0,96
Fagiano	0,96
Petto di fagiano	0,96
Salsiccia di vitello	0,958
Peperoncino piccante	0,956
Spaghetti giapponesi soba	0,954
Cozze alla marinara	0,95
Grano germogliato	0,947
Tacchino arrosto	0,943
Teff	0,942
Ghiande secche	0,94
Faraona	0,936
Grano	0,935
Grano duro	0,935
Farina di sorgo	0,93
Germogli di soia	0,929
Faggina	0,925
Nocciole tostate	0,923
Origano	0,921
Burrito con fagioli	0,92
Cervello di agnello	0,92
Nocciole	0,918
Durello di tacchino	0,914
Cosciotti di pollo in umido	0,913
Spaghetti all'uovo	0,912
Acciughe sott'olio	0,909
Kamut	0,905
Castagne secche	0,901
Indivia	0,9

Alimento	Acido Pantotenico (vitamina B5) mg/100gr
Polmone di maiale	0,9
Polpo in umido	0,9
Fagioli	0,899
Crocchette di patate (hash browns)	0,893
Pollo fritto	0,892
Peperoncino (pepe cornuto), in polvere	0,888
Gallina	0,887
Patate dolci al forno	0,884
Aringa affumicata	0,88
Crocchette di pollo (McDonald's)	0,88
Agnello	0,876
Sovracosce di pollo in umido	0,874
Salmone affumicato	0,87
Bran flakes (fiocchi di crusca)	0,868
Anacardi	0,864
Noce pecan	0,863
Croissant	0,861
Sgombro	0,856
Arrostato di vitello	0,85
Miglio	0,848
Croissant al formaggio	0,842
Basilico essiccato	0,838
Ali di pollo crude	0,836
Crostini di pane	0,835
Pesce serra	0,828
Germogli di fagioli	0,825
Riso glutinoso	0,824
Salmone argentato	0,823
Farina di riso	0,819
Kellog's Berry Rice Krispies	0,819
Pane di patate	0,817
Nocciole pelate	0,815
Senape (semi)	0,81
Costine di maiale arrosto	0,808
Dattero (medjool)	0,805
Melassa	0,804
Rosmarino	0,804
Carne di coniglio	0,8
Patata dolce	0,8
Anice verde	0,797
Fagioli goa	0,795
Moringa (bacello)	0,794
Soia	0,793
Mais bollito	0,792
Mais bollito (senza sale)	0,792
Fagiolo kidney	0,789
Petto di quaglia	0,787
Piccione	0,787
Quaglia	0,787
Fagioli pinto	0,785
Wurstel di soia	0,784
Fagioli kidney	0,78
Fagioli kidney rossi	0,78
Medaglioni	0,779
Pane di crusca di riso	0,776
Quinoa	0,772

Alimento	Acido Pantotenico (vitamina B5) mg/100gr
Cefalo o muggine	0,76
Mais bianco dolce	0,76
Noci macadamia	0,758
Prosciutto di tacchino	0,758
Alosa	0,75
Branziona o spigola	0,75
Butterfish	0,75
Carpa	0,75
Cernia	0,75
Costine di maiale brasate	0,75
Lampuga	0,75
Latte condensato	0,75
Lavarello o coregone	0,75
Luccio	0,75
Lupini	0,75
Pesce latte	0,75
Pesce persico	0,75
Salmone keta	0,75
Salmone reale	0,75
Semi di zucca	0,75
Storione	0,75
Trota di mare	0,75
Mais bianco bollito	0,749
Sundae al cioccolato (McDonald's)	0,749
Ali di tacchino arrosto	0,748
Fagioli borlotti	0,748
Fagioli navy	0,744
Aglione essiccato, in polvere	0,743
Germogli di soia al vapore	0,743
Costolette	0,74
Fagioli gialli	0,734
Ravanella	0,733
Cipolla essiccata (in polvere)	0,732
Fagioli cannellini	0,732
Gelato con gocce di cioccolato	0,73
McFlurry (McDonald's)	0,73
Sardine in salsa di pomodoro	0,73
Bastoncini di pollo	0,726
Pollo	0,726
Punta di petto	0,725
Gelato alla fragola	0,72
Fesa di tacchino	0,717
Mais dolce	0,717
Ghianda	0,715
Panino prosciutto e formaggio	0,71
Fesa di tacchino arrosto	0,708
Wakame	0,697
Cime di rapa	0,696
Squalo	0,695
Costolette di agnello arrosto	0,693
Brie	0,69
Gallina in umido	0,69
Salsiccia affumicata di suino e bovino	0,69
Pane integrale	0,686
Cime di rapa bollite	0,681
Cime di rapa bollite (senza sale)	0,681

Alimento	Acido Pantotenico (vitamina B5) mg/100gr
Sundae al caramello (McDonald's)	0,681
Caprino morbido	0,68
Insalata taco	0,68
Semi di sesamo tostati	0,68
Mais bianco sottovuoto	0,675
Mais bianco sottovuoto (senza sale)	0,675
Mais sottovuoto	0,675
Mais sottovuoto (senza sale)	0,675
Coda di maiale	0,673
Riso parboiled	0,672
Shake al cioccolato (McDonald's)	0,671
Coniglio in umido	0,67
Pesce gatto	0,67
Shake alla fragola (McDonald's)	0,67
Carne di maiale macinata	0,668
Cavolfiore	0,667
Kellogg's Special K con frutti rossi	0,667
Shake alla vaniglia (McDonald's)	0,667
Salsiccia di maiale	0,666
Farina di segale chiara	0,665
Spezzatino	0,66
Farina di mais bianca	0,658
Farina di mais gialla	0,658
Crackers integrali	0,654
Lingua	0,653
Fianco	0,647
Macinato magro di maiale	0,646
Acciughe	0,645
Aringa	0,645
Focaccia	0,645
Patatine fritte (McDonald's)	0,644
Kellogg's Special K con cioccolato fondente	0,643
Laminaria	0,642
Macinato magro	0,642
Sardine sott'olio	0,642
Lingua di maiale	0,641
Yogurt bianco scremato	0,641
Carne di bisonte macinata	0,64
Osmero americano	0,638
Crusca di mais	0,636
Dolce danese	0,634
Dolce danese al limone	0,634
Cocco essiccato	0,633
Noce cinerea americana	0,633
Durello di pollo	0,631
Lombata	0,63
Costine di maiale	0,625
Bisgnè non farcito	0,624
Pane grattugiato	0,623
Caramelle al caramello	0,62
Shake alla vaniglia (Burger King)	0,62
Carne di agnello	0,618
Patate fritte	0,617
Broccoli bolliti	0,616
Broccoli bolliti (senza sale)	0,616
Sundae alla fragola (McDonald's)	0,613

Alimento	Acido Pantotenico (vitamina B5) mg/100gr
Farina di ceci	0,606
Braciola di manzo	0,605
Farina integrale	0,603
Noce macadamia tostata	0,603
Noce macadamia tostata (con sale)	0,603
Kellogg's Rice Krispies	0,602
Bocconcini di pollo (Burger King)	0,6
Panino al roast beef	0,6
Pastinaca	0,6
Sagittaria	0,599
Patate al microonde	0,597
Patate al microonde (senza sale)	0,597
Aglio	0,596
Croissant alla mela	0,596
Carne macinata (10% grasso)	0,595
Yogurt intero alla frutta	0,591
Ricciola	0,59
Roast beef	0,59
Dattero (deglet noor)	0,589
Costolette di agnello	0,587
Gelato fior di latte	0,581
Pane d'avena	0,581
Patate dolci bollite	0,581
Semola	0,58
Germogli di lenticchie	0,578
Farina di malto	0,577
Neufchatel	0,575
Broccoli italiani	0,573
Petto di pollo in umido	0,573
Ali di pollo in umido	0,571
Cheesecake	0,571
Coriandolo fresco	0,57
Noci	0,57
Pesce lupo	0,57
Rombo	0,57
Semi di zucca tostati	0,57
Semi di zucca tostati (con sale)	0,57
Germogli di alfa alfa	0,563
Gruviera	0,562
Shake alla vaniglia (fast food)	0,562
Wurstel di tacchino	0,56
Germogli di soia verde soffritti	0,559
Castagna cinese	0,555
Caldarroste	0,554
Gelato al cioccolato	0,554
Yogurt magro alla vaniglia	0,552
Carne di beefalo	0,55
Farina di mais blu	0,55
Carne per hamburger	0,549
Piselli surgelati	0,547
Gambero d'acqua dolce	0,546
Pan di spagna	0,546
Baguette	0,54
Salatini	0,54
Biscotti graham crackers	0,537
Fette biscottate dolci (zwieback)	0,537

Alimento	Acido Pantotenico (vitamina B5) mg/100gr
Pane di crusca	0,536
Broccolo (fiore)	0,535
Foglie del broccolo	0,535
Pasta fresca all'uovo	0,535
Mousse al cioccolato	0,533
Spaghetti cinesi	0,533
Biscottini	0,529
Durello di tacchino in umido	0,525
Alga nori	0,521
Pane al germe di grano	0,521
Hot dog	0,52
Pancetta	0,52
Patate bollite	0,52
Pistacchi	0,52
Polpette di tacchino	0,52
Gamberi in umido	0,519
Budino al creme caramel	0,514
Fiocchi d'avena con latte intero	0,514
Fiocchi d'avena con miele e latte intero	0,514
Pistacchi tostati	0,513
Pistacchi tostati (con sale)	0,513
Calamari fritti	0,51
Chiodi di garofano	0,509
Patate bollite senza buccia	0,509
Wurstel di maiale	0,509
Cavolfiore bollito	0,508
Cavolfiore bollito (senza sale)	0,508
Gelato al cioccolato (soft)	0,506
Carne macinata (20% grasso)	0,502
Calamari	0,5
Cozze	0,5
Kiwi giallo (gold)	0,5
Polpo	0,5
Pomodori verdi	0,5
Seppie	0,5
Farina di segale	0,492
Shake alla frutta (fast food)	0,492
Spaghetti giapponesi somen	0,491
Eclairs	0,489
Biscotti al burro	0,488
Purè di patate	0,485
Waffle	0,485
Pasta di farina di mais	0,484
Funghi essiccati (Auricularia polytricha)	0,481
Cono per gelato	0,479
Gelato ricoperto di cioccolato	0,479
Pomodori secchi sott'olio	0,479
Torta alle noci pecan	0,479
Zenzero	0,477
Biscotti marshmallow	0,476
Castagne fresche	0,476
Provolone	0,476
Crackers	0,475
Fecola di patate	0,474
Patate fritte surgelate	0,473
Soia tostata	0,473

Alimento	Acido Pantotenico (vitamina B5) mg/100gr
Bignè alla crema	0,471
Mandorle	0,469
Durello di pollo in umido	0,468
Purè di patate (con burro)	0,468
Zuppa di sedano	0,46
Crackers non salati in superficie	0,456
Carne macinata (25% grasso)	0,455
Pane bianco	0,455
Grana	0,453
Soia tostata e salata	0,453
Guava (guayaba)	0,451
Sagittaria bollita	0,449
Sagittaria bollita (senza sale)	0,449
Torta al burro	0,445
Torta di zucca	0,445
English muffins	0,444
Insalata di patate con uova	0,443
Pane di segale	0,44
Passata di pomodoro	0,44
Passata di pomodoro (senza sale)	0,44
Spugnola o morchella	0,44
Cono al cioccolato	0,438
Hash Browns (McDonald's)	0,438
Rucola	0,437
Patate O'Brien	0,436
Fichi secchi	0,434
Pasta	0,431
Spaghetti	0,431
Grasso del maiale	0,43
Panino con pollo (Burger King)	0,43
Paté di pollo	0,43
Emmental	0,429
Fontina	0,429
Polenta	0,425
Polenta bianca	0,425
Carne d'agnello	0,424
Mais	0,424
Mais bianco	0,424
Pecorino	0,424
Prugne secche	0,422
Tonnetto striato	0,42
Cioccolato fondente extra (70-85%)	0,418
Cheeseburger	0,417
Eggnog	0,417
Cheddar	0,413
Cheshire	0,413
Salsiccia affumicata di maiale, manzo e tacchino	0,413
Fungo del muschio	0,412
Biscotti alla melassa	0,411
Caprino stagionato	0,41
Involtini primavera	0,41
Tacchino	0,41
Timo fresco	0,409
Carne macinata (30% grasso)	0,408
Pancake al burro	0,408
Patate dolci	0,408

Alimento	Acido Pantotenico (vitamina B5) mg/100gr
Zucchina centenaria bollita	0,408
Zucchina centenaria bollita (senza sale)	0,408
Cracker al latte	0,407
Latte di pecora	0,407
Farina 0	0,405
Pancake fatto in casa	0,405
Pumpernickel (pane di segale)	0,404
Pesce Asinello	0,403
Latte al malto	0,402
Patatine senza sale	0,402
Granchio in umido	0,4
Prezzemolo	0,4
Zucca dolce	0,4
Zucca invernale	0,4
Ribes nero	0,398
Aneto fresco (foglie)	0,397
Carciofo di Gerusalemme	0,397
Pane arabo	0,397
Pancake al mirtillo	0,395
Torta alla crema di cioccolato	0,393
Cracker light	0,39
Patatine fritte (Burger King)	0,39
Shake al cioccolato (fast food)	0,39
Biscotti alla frutta	0,389
Yogurt bianco	0,389
Torta di banane	0,388
Patate gratinate	0,387
Biscotti d'avena	0,386
Patate bianche al forno	0,383
Siero del latte	0,383
Bastoncini di tacchino	0,381
Biscotti wafers	0,381
Biscotti allo zenzero	0,38
Foglie di rapa	0,38
Germogli di soia verde	0,38
Latticello	0,38
Pane	0,378
Melagrana	0,377
Patate al forno	0,376
Bagel	0,375
Torta allo zenzero	0,375
Patate congelate	0,374
Salsa per la pizza	0,374
Latte intero	0,373
Scorzoneria	0,371
Hamburger	0,37
Insalata di patate	0,37
Tonno bianco sott'olio	0,37
Tonno sott'olio	0,37
Milk shake alla vaniglia	0,368
Biscotti strudel al fico	0,364
Milk shake al cioccolato	0,363
Latte scremato (1% di grasso)	0,361
Doppio hamburger	0,36
Zucca spaghetti	0,36
Cannella	0,358

Alimento	Acido Pantotenico (vitamina B5) mg/100gr
Merluzzo nero	0,358
Crema di nocciole e cioccolato	0,357
Latte scremato	0,357
Taco	0,357
Latte parzialmente scremato	0,356
Riso con pollo	0,355
Sedano rapa	0,352
Gamberi impanati e fritti	0,35
Granchio	0,35
Pesce spada	0,35
Wurstel di manzo e maiale	0,35
Lenticchie rosa	0,348
Tilsit	0,346
Fiocchi d'avena con latte intero e banane	0,345
Patate con formaggio e prosciutto	0,345
Riso soffiato con latte intero	0,345
Riso soffiato con latte intero e banane	0,345
Halibut	0,343
Ciambelle al cioccolato	0,342
Purè di patate istantaneo	0,342
Carciofo	0,338
Cardi	0,338
Menta piperita, fresca	0,338
Latte e cioccolato	0,336
Panna acida	0,336
Banana	0,334
Pesce pietra	0,333
Lampone	0,329
Brownies	0,328
Latte e cacao	0,328
Spirulina	0,325
Erba cipollina	0,324
Semi di papavero	0,324
Radici di cicoria	0,323
Lappa	0,321
Molva	0,32
Burro di mandorle	0,318
Peperoni rossi	0,317
Castagne bollite	0,316
Bevanda al cioccolato	0,315
Peperoncino jalapeno	0,315
Igname tropicale	0,314
Mandorle pelate	0,314
Latte intero alta qualità	0,313
Pinoli	0,313
Burrito con fagioli e manzo	0,312
Spinaci della Nuova Zelanda	0,312
Bistecca fiorentina	0,31
Gamberi	0,31
Latte di capra (vitamina D aggiunta)	0,31
Acerola	0,309
Cavolini di bruxelles	0,309
Polpette	0,309
Salsa di pomodoro	0,309
Panna spray	0,305
Taro	0,303

Alimento	Acido Pantotenico (vitamina B5) mg/100gr
Zampa di maiale	0,303
Alga agar	0,302
Biscotti di pasta frolla	0,302
Bucce di patate	0,302
Patate russet	0,301
Torta alla crema	0,301
Biscotti al cacao con crema	0,3
Bistecca di sottofiletto	0,3
Cioccolato fondente (60-70%)	0,3
Crocchette di patate (Burger King)	0,3
Fagiolini cotti al microonde	0,3
Fico	0,3
Filetto	0,3
Noce di cocco	0,3
Senape (salsa)	0,3
Zucca	0,298
Biscotti della fortuna	0,297
Cioccolato fondente (45-60%)	0,297
Crocchette di patate	0,296
Patate	0,296
Mirtillo palustre (cranberry)	0,295
Merluzzo nordico	0,294
Maranta	0,292
Carne per brasato	0,29
Scalogno	0,29
Semi di sesamo	0,29
Sundae alla fragola	0,29
Fagiolini e patate	0,286
Uva spina	0,286
Biscotti	0,285
Succo di melagrana	0,285
Pompelmo	0,283
Orzo perlato	0,282
Pane all'uovo	0,282
Edam o edammer	0,281
Melanzana	0,281
Patate bianche	0,281
Insalata con prosciutto e formaggio	0,28
Tonno pinne gialle	0,28
Broccoli surgelati	0,279
Brosmio	0,279
Patate rosse	0,279
Carotine	0,278
Pane toscano	0,278
Pomodoro in barattolo	0,278
Tempè	0,278
Mora	0,276
Panna da caffetteria	0,276
Asparagi	0,274
Foglie di rapa bollite	0,274
Foglie di rapa bollite (senza sale)	0,274
Carote	0,273
Ravioli al formaggio	0,272
Biscotti al cocco	0,27
Grifola frondosa	0,27
Insalata con pollo	0,27

Alimento	Acido Pantotenico (vitamina B5) mg/100gr
Pasta di guava	0,27
Strudel	0,27
Budino al cioccolato	0,269
Radicchio	0,269
Peperoncino Banana Pepper	0,265
Budino alla vaniglia	0,262
Zampa di maiale in salamoia	0,262
Platano	0,26
Sottilette	0,26
Biscotti al burro con goccioline	0,259
Cetriolo (con la buccia)	0,259
Fagioli di Lima in scatola	0,259
Mix di verdure	0,259
Panna da cucina	0,259
Pancia di maiale	0,256
Panna da montare	0,255
Cacao amaro in polvere	0,254
Caffè	0,254
Fiocchi di latte	0,253
Cavolini di bruxelles bolliti	0,252
Cavolini di bruxelles bolliti (senza sale)	0,252
Muffins al mirtillo	0,251
Arancia	0,25
Foglie di barbabietola	0,25
Guanciale di maiale	0,25
Menta verde, fresca	0,25
Succo di pomodoro	0,25
Kellog's coco pops	0,249
Zucchini centenaria	0,249
Farina 00	0,248
Shortcake	0,248
Sedano	0,246
Gombo	0,245
Vongole in vasetto	0,245
Biscotti con uvetta	0,244
Germogli di soia verde bolliti	0,243
Germogli di soia verde bolliti (senza sale)	0,243
Crescione dell'orto	0,242
Ricotta light	0,242
Cupcake al cioccolato	0,241
Albicocche	0,24
Anguilla	0,24
Carciofo bollito	0,24
Carciofo bollito (senza sale)	0,24
Cetriolo	0,24
Frittelle di cipolle	0,24
Insalata con uovo e formaggio	0,24
Pasta con sugo ai wurstel	0,24
Piselli in scatola	0,24
Sundae al caramello	0,24
Zampa di maiale in umido	0,24
Biscotti alla vaniglia	0,237
Pesce Pollock	0,237
Torta di mele (McDonald's)	0,237
Fonduta	0,233
Carote bollite	0,232

Alimento	Acido Pantotenico (vitamina B5) mg/100gr
Carote bollite (senza sale)	0,232
Finocchio	0,232
Foglie di vite	0,231
Cheeseburger (Burger King)	0,23
Biscotti gocciolate	0,229
Fratraglie di maiale	0,227
Trippa	0,227
Torta di frutta	0,226
Asparagi bolliti	0,225
Asparagi bolliti (senza sale)	0,225
Fagiolini	0,225
Latte umano	0,223
Hamburger (Burger King)	0,222
Anguria	0,221
Pizza	0,219
Lime	0,217
Mandarino	0,216
Capasanta	0,215
Kellogg's frosties	0,215
Tonno al naturale	0,214
Torta al limone	0,214
Ananas	0,213
Ricotta	0,213
Cavolo	0,212
Foglie di senape	0,21
Insalata con gamberetti	0,21
Monterey	0,21
Port salut	0,21
Sundae al cioccolato	0,21
Basilico fresco	0,209
Brioche con gelato	0,209
Kumquat	0,208
Castagna giapponese	0,206
Pasta al sugo con polpette	0,206
Succo di acerola	0,205
Sedano rapa bollito	0,203
Sedano rapa bollito (senza sale)	0,203
Wasabi	0,203
Zenzero fresco	0,203
Farina d'avena	0,201
Zucca bollita	0,201
Zucca bollita (senza sale)	0,201
Peperoncino serrano	0,2
Rapa	0,2
Riso e tacchino	0,2
Zuppa di piselli e prosciutto	0,2
Ciliegia	0,199
Crocchette di pesce	0,199
Torta paradiso	0,198
Mango	0,197
Sedano bollito	0,195
Sedano bollito (senza sale)	0,195
Farina masa	0,192
Latte di bufala	0,192
Papaya	0,191
Albume	0,19

Alimento	Acido Pantotenico (vitamina B5) mg/100gr
Caprino	0,19
Fagioli dell'occhio in scatola	0,19
Limone	0,19
Succo d'arancia	0,19
Torta al cioccolato	0,19
Succo di pompelmo	0,189
Succo di pompelmo rosa	0,189
Carciofi surgelati	0,188
Carote surgelate	0,187
Pomodori arancioni	0,186
Fagioli cannellini in scatola	0,185
Pescanoce (nettarina)	0,185
Sogliola e platessa	0,185
Asparagi surgelati	0,184
Noce brasiliana	0,184
Ravanello bianco	0,184
Kiwi	0,183
Latte di cocco	0,183
Lattuga asparago	0,183
Succo di mela e prugna	0,181
Mais bianco in scatola	0,18
Mais bianco in scatola (senza sale)	0,18
Mais in scatola	0,18
Mais in scatola (senza sale)	0,18
Succo d'arancia (conservato)	0,18
Chenopodio ambrosioides	0,179
Pasta con verdure	0,178
Muschio irlandese	0,176
Cavolo bollito	0,174
Cavolo bollito (senza sale)	0,174
Banane e tapioca	0,173
Bietola	0,172
Fagioli navy in scatola	0,172
Pesce Asinello affumicato	0,17
Cipolla d'inverno	0,169
Crostata al cioccolato	0,168
Peperone giallo	0,168
Nopal	0,167
Torta al cocco	0,167
Cavolo rapa	0,165
Mela e mirtillo	0,164
Bietole bollite	0,163
Bietole bollite (senza sale)	0,163
Crescione dell'orto bollito	0,163
Crescione dell'orto bollito (senza sale)	0,163
Tacchino con verdure	0,162
Germogli di bambù	0,161
Carne di bufalo	0,16
Rutabaga	0,16
Semi di ginkgo	0,16
Agnello con verdure	0,159
Cavolo cinese bollito	0,159
Ostriche	0,157
Barbabietola	0,155
Fagioli in umido	0,155
Glassa al cocco	0,155

Alimento	Acido Pantotenico (vitamina B5) mg/100gr
Zucchine	0,155
Cioccolata calda	0,154
Fagioli dall'occhio bolliti	0,154
Salsa verde	0,154
Merluzzo	0,153
Pesca	0,153
Piselli bolliti	0,153
Piselli bolliti (senza sale)	0,153
Clementina	0,151
Fagioli dall'occhio freschi	0,151
Bottatrice	0,15
Lattuga	0,15
Pancake	0,15
Rana pescatrice	0,15
Banane e ananas con tapioca	0,148
Succo d'arancia e banane	0,148
Vongole	0,148
Cavolo rosso	0,147
Soia fresca	0,147
Barbabietola bollita	0,145
Barbabietola bollita (senza sale)	0,145
Farina d'orzo	0,145
Indivia belga	0,145
Spinaci bolliti	0,145
Spinaci bolliti (senza sale)	0,145
Fagioli borlotti in scatola	0,144
Lattuga rossa	0,144
Amarena	0,143
Tamarindo	0,143
Crema di pomodoro	0,142
Crema di pomodoro (senza sale)	0,142
Lattuga romana	0,142
Rapa bollita	0,142
Rapa bollita (senza sale)	0,142
Gamberetti in scatola	0,141
Mozzarella	0,141
Dolcetti al cioccolato	0,14
Minestra di verdura	0,14
Porro	0,14
Sambuco	0,14
Succo d'arancia e pompelmo	0,14
Uva passa	0,14
Zuppa di lenticchie con prosciutto	0,14
Zuppa di pollo e verdure	0,14
Albicocca e tapioca	0,138
Fagioli in scatola	0,138
Succo di prugna e arancia	0,137
Zucchine bollite	0,137
Zucchine bollite (senza sale)	0,137
Basella o spinacio indiano	0,135
Prugna	0,135
Tapioca	0,135
Lattuga riccia	0,134
Succo d'arancia, mela e banane	0,134
Melone cinese da conserva	0,133
Zucchero di canna	0,132

Alimento	Acido Pantotenico (vitamina B5) mg/100gr
Succo di limone	0,131
Farina di maranta	0,13
Zuppa di pinne di squalo	0,13
Pomodori bolliti	0,129
Soia fresca bollita	0,128
Soia fresca bollita (senza sale)	0,128
Pollo e verdure	0,127
Doughnuts	0,126
Carne in scatola	0,125
Fragola	0,125
Moringa (foglie)	0,125
Salsa di formaggio	0,125
Succo di mandarino	0,125
Succo di mela e banana	0,125
Mirtillo	0,124
Tonno bianco al naturale	0,124
Torta di mirtilli	0,124
Cipolla	0,123
Succo di lime	0,123
Succo di mela e susina	0,123
Torta di cliegie	0,123
Insalata	0,12
Stufato di manzo in scatola	0,12
Succo d'arancia e mela	0,12
Zuppa di granchi	0,12
Fave in scatola	0,119
Sugo di pesce	0,118
Gelato con biscotto	0,115
Spalla grassa	0,115
Prugne e tapioca	0,114
Torta alle pesche	0,114
Cipolle bollite	0,113
Cipolle bollite (senza sale)	0,113
Crema di mandorle	0,113
Burro	0,11
Burro salato	0,11
Pomodori gialli	0,11
Tabasco	0,11
Torta fritta al limone	0,11
Torta fritta alla cliegia	0,11
Torta fritta alla frutta	0,11
Tortillas	0,109
Manioca	0,107
Succo di prugna	0,107
Lasagne alla bolognese	0,106
Melone	0,105
Piselli freschi	0,104
Succo di mela e cliegia	0,102
Dessert con mango e tapioca	0,1
Mince pie	0,1
Manzo e verdure	0,099
Peperone verde	0,099
Cipolla dolce	0,098
Cardi bolliti	0,097
Cardi bolliti (senza sale)	0,097
Nettare di albicocca	0,096

Alimento	Acido Pantotenico (vitamina B5) mg/100gr
Nettare di albicocca (vitamina C aggiunta)	0,096
Succo d'arancia e albicocca	0,096
Pere e ananas	0,095
Spinaci surgelati	0,094
Salsa agrodolce	0,093
Salsa di rafano o cren	0,093
Torta di mele	0,093
Albicocche sciroppate (non sgocciolate)	0,092
Farinello	0,092
Cavolo verde	0,091
Lattuga iceberg	0,091
Pomodoro	0,089
Mela e lampone	0,088
Tequila sunrise	0,088
Fave fresche	0,086
Spaghetti con pomodoro e carne	0,086
Nettare di guava	0,085
Rabarbaro	0,085
Tarassaco	0,084
Carne di manzo	0,083
Pasticcini crema e cioccolato	0,083
Pesche	0,083
Succo di mela e pesca	0,082
Aringa marinata	0,081
Mela cotogna	0,081
Minestra di fagioli	0,08
Kellog's Corn Flakes	0,079
Mozzarella light	0,079
Peperoni rossi bolliti	0,079
Peperoni verdi bolliti	0,079
Peperoni verdi bolliti (senza sale)	0,079
Sugo alla marinara	0,076
Cipollotti	0,075
Melanzane bollite	0,075
Melanzane bollite (senza sale)	0,075
Succo di mela e uva	0,075
Fagiolini bolliti	0,074
Fagiolini bolliti (senza sale)	0,074
Pasta al formaggio	0,074
Senape con miele	0,074
Salsa tartara	0,073
Porri bolliti	0,072
Porri bolliti (senza sale)	0,072
Mela	0,071
Nettare di Guanabana	0,07
Nettare di mango	0,07
Pera-mela	0,07
Surimi	0,07
Miele	0,068
Nettare di pesca	0,068
Nettare di pesca (vitamina C aggiunta)	0,068
Salsa di soia	0,068
Tofu	0,068
Fave bollite	0,066
Fave bollite (senza sale)	0,066
Germogli di bambù bolliti (con sale)	0,066

Alimento	Acido Pantotenico (vitamina B5) mg/100gr
Germogli di bambù bolliti (senza sale)	0,066
Spinaci	0,065
Barretta di riso e frumento	0,064
Foglie di amaranto	0,064
Ribes rosso	0,064
Foglie di amaranto bollite	0,062
Foglie di amaranto bollite (senza sale)	0,062
Mela (con la buccia)	0,061
Pina colada	0,061
Macedonia	0,06
Fagiolo goa	0,059
Succo d'arancia e ananas	0,059
Cocktail analcolico (ananas e arancia)	0,057
Tarassaco bollito	0,057
Succo d'ananas	0,056
Succo d'ananas (vitamina C aggiunta)	0,056
Fagiolini serpenti	0,055
Zuppa di gamberi	0,055
Nettare di papaya	0,054
Basella, spinacio indiano	0,053
Cocktail analcolico (ananas e pompelmo)	0,053
Cocktail analcolico (succo di mirtilli)	0,052
Farina di mais	0,052
Fagiolini serpenti bolliti	0,051
Fagiolini serpenti bolliti (senza sale)	0,051
Spaghetto di riso	0,051
Pesche sciroppate (non sgocciolate)	0,05
Uva	0,05
Zuppa di asparagi	0,05
Cavolo verde bollito	0,049
Cavolo verde bollito (senza sale)	0,049
Marmellata di mele	0,049
Succo di mela	0,049
Succo di mela (vitamina C aggiunta)	0,049
Zuppa di piselli	0,049
Pera	0,048
Succo d'uva	0,048
Succo d'uva (vitamina C aggiunta)	0,048
Farina di carrube	0,047
Ketchup	0,046
Ketchup (ridotto contenuto di sodio)	0,046
Mela cotta	0,046
Borragini bollite	0,045
Borragini bollite (senza sale)	0,045
Uvetta di Corinto	0,045
Vino bianco (Chardonnay)	0,045
Vino bianco da tavola	0,045
Acqua di cocco	0,043
Foglie di zucca	0,042
Foglie di zucca bollite	0,042
Foglie di zucca bollite (senza sale)	0,042
Insalata valeriana	0,042
Acetosa	0,041
Birra	0,041
Borragine	0,041
Mele sminuzzate	0,039

Alimento	Acido Pantotenico (vitamina B5) mg/100gr
Cetrioli sott'aceto	0,038
Nettare di tamarindo	0,037
Salsa barbecue	0,037
Succo di mela e uva (vitamina C aggiunta)	0,035
Vaniglia (estratto)	0,035
Farfaraccio	0,032
Mangostano sciroppato	0,032
Spumante dolce	0,032
Spumante secco	0,032
Mele sciroppate	0,031
Birra light	0,03
Vino rosso (Merlot)	0,03
Vino rosso da tavola	0,03
Caffè espresso	0,028
Caffè espresso decaffeinato	0,028
Glassa al cioccolato	0,028
Capperi (in scatola)	0,027
Pesche sciroppate	0,024
Caffè d'orzo	0,023
Olive verdi	0,023
Nettare di pera	0,022
Nettare di pera (vitamina C aggiunta)	0,022
Brodo di manzo	0,02
Marmellata di albicocche	0,02
Salsa di carne (manzo)	0,02
Salsa di carne (pollo)	0,02
Salsa di carne (tacchino)	0,02
Daiquiri	0,017
Marmellata d'arance	0,015
Olive nere	0,015
Limonata	0,013
Caramelle gomgnose	0,012
Camomilla	0,011
Tè nero	0,011
Tè nero decaffeinato	0,011
Brodo di pollo	0,009
Caramelle di gelatina	0,009
Burrito con carne e fagioli	0,008
Caramelle dure	0,008
Whiskey sour	0,008
Marshmallows	0,005
Caffè decaffeinato	0,001
Caffè solubile	0,001
Margarina spalmabile	0,001

Alimento	Acido Pantotenico (vitamina B5) mg/100gr