

Aliments riches en vitamine B5 (ou acide pantothénique)

Teneur en acide pantothénique (mg/100g)	Lait et produits laitiers	Céréales et dérivés	Produits carnés	Fruits, légumes et autres végétaux	Oeufs et ovoproduits	Poissons, mollusques et crustacés	Autres
10 - 15							Levure alimentaire
5 - 10		Céréales de petit déjeuner enrichies	Foie d'agneau cuit Foie de génisse cuit Foie de veau cuit Foie de volaille cuit				
3 - 5	Lait écrémé en poudre Lait demi-écrémé en poudre		Rognon d'agneau braisé Rognon de veau braisé	Graine de tournesol	Jaune d'oeuf cru		
2,5 - 3,0	Lait entier en poudre		Rognon de boeuf cuit Pâté de foie de volaille à tartiner	Cacahuète			
2,0 - 2,5	Fromage bleu		Rognon de porc cuit Pâté de foie de porc	Fève cuite Champignon cru Cacahuète grillée salée Champignon de Paris appertisé			
1,5 - 2,0	Roquefort	Céréales de petit déjeuner au son Germe de blé	Oie rôtie Canard rôti Cervelle d'agneau cuite Cervelle de porc braisée	Lentille sèche Noix de cajou	Oeuf entier cru	Saumon cru Truite de rivière cuite au four	
1,0 - 1,5	Feta	Flocon d'avoine Muesli Farine de blé complet	Cervelle de veau cuite Veau rôti Poulet rôti (viande et peau)	Noix Noisette Farine de soja Chicorée frisée Pistache rôtie Mélange graines salées et raisins secs	Oeuf dur Oeuf poché Oeuf au plat Omelette nature Oeuf brouillé au beurre	Saumon cuit à la vapeur Maquereau fumé Thon rouge cru Homard cuit Truite cuite	Chouquette Gâteau de Savoie

Attention ! Ce tableau n'est pas exhaustif, il est réalisé à partir des données disponibles à ce jour.
Dernière mise à jour le 23/03/01, par le [CIQUAL](#).