

Витамин B5 (пантотенова киселина)

Препоръчителна дневна доза Витамин B5 (пантотенова киселина) в mg

Група	Дневна необходимост [mg/ден]
Бebета (от 0 до по-малко от 4 месеца)	2
Бebета (от 4 до под 12 месеца)	3
Деца (от 1 до под 10 години)	4
Тийнейджъри и възрастни (от 10 години)	5
Бременни жени	5
Кърмещи жени	7

Съдържание на витамин B5 – в mg – на 100 г храна

 Сушени шиитаке гъби 21.88 mg	 Пилешки дроб 8.32 mg	 Оризови трици 7.39 mg	 Говежди черен дроб 7.11 mg	 Свински черен дроб 6.8 mg	 Телешки черен дроб 6.57 mg	 Слънчогледов и семки 6.17 mg
 Мая за хляб 3.46 mg	 Фъстъци 2.7 mg	 Манатарки 2.7 mg	 Пълномаслено мляко 2.7 mg	 Омар 2.4 mg	 Пшенични трици 2.18 mg	 Печурки 2.1 mg
 Грах 1.99 mg	 Пъстърва 1.72 mg	 Натурален ориз 1.7 mg	 Диня 1.60 mg	 Яйца 1.60 mg	 Леща 1.57 mg	 Кълнове от сая 1.44 mg
 Черен чай 1.30 mg	 Лима боб 1.29 mg	 Броколи 1.29 mg	 Пресен лук 1.2 mg	 Пълнозърнесто брашно 1.2 mg	 Кашу ядки 1.2 mg	 Лешници 1.15 mg
 Хрупкав хляб 1.1 mg	 Какао на прах 1.1 mg	 Овесени ядки 1.09 mg	 Амарант 1.04 mg	 Сьомга 1.02 mg	 Карфиол 1.01 mg	 Гулия 1 mg
 Говеждо месо 1 mg	 Чили 0.96 mg	 Пиле 0.96 mg	 Херинга 0.94 mg	 Камамбер 0.90 mg	 Млечен шоколад 0.90 mg	 Ръжено брашно 0.87 mg
 Орехи 0.82 mg	 Синапено семе 0.81 mg	 Заяк 0.80 mg	 Плейс 0.80 mg	 Кварк 0.74 mg	 Свинско месо 0.70 mg	 Бял хляб 0.69 mg
 Бри 0.69 mg	 Свинско рамо 0.66 mg	 Риба тон 0.66 mg	 Грозде 0.65 mg	 Тиквени семки 0.64 mg	 Сладки картофи 0.62 mg	 Пшенично брашно 0.62 mg

 Аспержи 0.62 mg	 Бадеми 0.58 mg	 Варена шунка 0.58 mg	 Пшеничен зародиш 0.57 mg	 Котлет 0.53 mg	 Босилек 0.52 mg	 Просо 0.51 mg
 Памучно семе 0.47 mg	 Ръжен хляб 0.47 mg	 Скумрия 0.46 mg	 Рукола 0.44 mg	 Соя 0.42 mg	 Ементал 0.40 mg	 Тиква 0.40 mg
 Картофен чипс 0.40 mg	 Нар 0.38 mg	 Кисело мляко 0.35 mg	 Семена от диня 0.35 mg	 Гауда 0.34 mg	 Кнедли 0.33 mg	 Стриди 0.32 mg
 Макови семки 0.32 mg	 Червено зеле 0.32 mg	 Халибут 0.31 mg	 Пържени картофи 0.31 mg	 Домати 0.31 mg	 Коприва 0.3 mg	 Ягоди 0.3 mg
 Смокини 0.3 mg	 Крокети 0.3 mg	 Малини 0.3 mg	 Мътеница 0.3 mg	 Черни корени 0.3 mg	 Кайсии 0.29 mg	 Картофено пюре 0.29 mg
 Моркови 0.27 mg	 Пържени картофи 0.27 mg	 Треска 0.26 mg	 Резене 0.25 mg	 Тиквички 0.25 mg	 Вярени картофи 0.24 mg	 Портокали 0.24 mg
 Краставици 0.24 mg	 Банани 0.23 mg	 Патладжан 0.23 mg	 Пиперки 0.23 mg	 Кафе 0.23 mg	 Хек 0.22 mg	 Къпини 0.22 mg
 Грейпфрут 0.28 mg	 Червени боровинки 0.22 mg	 Рьости 0.21 mg	 Лайм 0.21 mg	 Киви 0.20 mg	 Кедрови ядки 0.20 mg	 Череши 0.19 mg
 Лимони 0.19 mg	 Ананас 0.18 mg	 Корнфлейкс 0.17 mg	 Боровинки 0.16 mg	 Савойско зеле 0.15 mg	 Праз 0.14 mg	 Маруля 0.11 mg
 Ябълки 0.10 mg	 Малцбир 0.09 mg	 Безалкохолна бира 0.08 mg	 Скариди 0.08 mg	 Мед 0.07 mg	 Круши 0.06 mg	 Масло 0.05 mg