

Comparison of Nutrient Content of each 2010 USDA Food Pattern to Nutritional Goals for that Pattern

Nutritional goals from Institute of Medicine and 2010 Dietary Guidelines for Americans (DGA), summarized in the [DGA Appendix 5](#).

Energy Level of Food Pattern		1,000	1,200	1,400	1,600	1,600	1,800	1,800	1,800	2,000	2,000	2,200	2,200	2,400	2,600	2,800	3,000	3,200	
Age/Gender Group for comparison		M/F	M/F	M/F	F	F	M	F	F	F	M	M	M	M	M	M	M	M	
		1-3	4-8	4-8	9-13	51-70	9-13	14-18	31-50	19-30	51-70	14-18	31-50	19-30	19-30	14-18	19-30	14-18	
Macronutrients																			
Calories	% goal	98.8	101.7	100.6	99.7	99.7	99.4	99.4	99.4	99.4	99.4	99.2	99.2	98.9	99.0	99.5	99.2	99.2	
Protein	% RDA	333	308	360	241	178	254	188	188	196	161	190	176	187	196	224	212	229	
Protein	% kcal	18	19	19	21	21	19	19	19	18	18	18	18	18	17	17	16	15	
Carbohydrate	% RDA	99	123	145	157	157	180	180	180	200	200	221	221	240	264	289	304	317	
Carbohydrate	% kcal	52	52	54	51	51	52	52	52	52	52	53	53	53	53	54	53	52	
Dietary fiber	% AI	97	105	106	110	110	112	112	112	106	106	112	112	109	113	113	112	106	
Total fat	% kcal	33	31	29	31	31	31	31	31	32	32	32	32	32	32	32	33	36	
Saturated fat	% kcal	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	
Monounsat. fat	% kcal	12	11	11	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	13	
Polyunsat. fat	% kcal	10	9	9	9	9	9	9	9	10	10	9	9	10	10	9	10	11	
Linoleic acid	% AI	140	112	120	146	133	136	148	136	156	134	127	120	132	144	164	177	188	
α-Linolenic acid	% AI	140	124	130	145	132	136	148	148	169	116	127	127	138	151	161	188	188	
Cholesterol	% DGA	31	43	54	67	67	68	68	68	74	74	81	81	87	88	95	96	97	
Vitamins																			
Vitamin A	% RDA	149	143	153	126	108	136	117	117	121	94	103	103	107	117	122	126	129	
Vitamin C	% RDA	388	278	355	222	133	239	165	143	168	140	182	152	153	165	224	194	233	
Vitamin D	% RDA	28	36	38	46	46	47	47	47	48	48	50	50	52	53	55	55	56	
Vitamin E	% RDA	68	71	78	62	46	70	51	51	56	56	62	62	65	72	76	85	92	
Vitamin K	% AI	193	161	165	209	139	223	178	149	156	117	234	146	150	176	288	194	324	
Thiamin	% RDA	169	189	226	167	137	190	171	155	160	147	167	167	181	199	215	221	221	
Riboflavin	% RDA	237	257	290	224	183	239	215	195	201	170	184	184	195	206	219	222	222	
Niacin	% RDA	164	172	213	163	140	180	154	154	162	142	160	160	174	187	203	207	207	
Vitamin B-6	% RDA	211	236	283	200	133	218	181	167	178	136	199	199	211	229	247	257	259	
Folate	% RDA	197	197	237	179	134	206	154	154	158	158	185	185	201	227	247	255	255	
Vitamin B-12	% RDA	390	393	457	366	275	372	279	279	292	292	313	313	333	342	362	364	366	
Choline	% AI	77	84	99	81	71	85	79	75	79	61	67	67	70	74	78	80	81	
Minerals																			
Calcium	% RDA	108	96	100	91	99	94	94	123	124	103	100	130	133	138	110	144	111	
Copper	% RDA	191	196	233	173	134	196	154	152	160	160	183	181	191	211	228	236	239	
Iron	% RDA	109	103	125	179	179	203	108	90	93	208	175	241	263	294	232	328	238	
Magnesium	% RDA	214	174	204	131	98	142	95	107	115	85	98	95	106	116	122	129	126	
Phosphorus	% RDA	193	233	262	125	224	132	132	235	242	242	147	263	277	293	173	315	177	
Selenium	% RDA	253	232	282	245	178	261	190	190	198	198	219	219	238	251	271	272	272	
Zinc	% RDA	225	181	213	160	160	167	149	167	173	126	139	139	149	160	171	174	174	
Potassium	% AI	55	57	65	66	63	72	69	69	74	74	81	81	84	91	96	101	101	
Sodium	% UL	58	61	71	69	66	75	72	72	74	74	81	81	88	93	99	100	101	

