

Table A-4. Comparison of nutrients in "Typical" Food Patterns, based on the food groups and amounts from the USDA Food Patterns, to nutritional goals, at all calorie levels
 Nutritional goals and limits from Institute of Medicine and 2010 Dietary Guidelines for Americans (DGA).

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		Percent of goal or limit if "typical" food choices are made																
Calories	% goal	117.1	127.1	127.0	128.2	128.2	124.4	124.4	124.4	118.2	118.2	118.5	118.5	115.7	114.9	114.9	111.9	106.8
Protein	% RDA	360	334	393	263	194	275	203	203	213	175	205	190	202	211	241	227	245
Protein	% kcal	16	17	17	17	17	17	17	17	17	17	16	16	16	16	16	15	15
Carbohydrate	% RDA	99	127	154	167	167	189	189	189	201	201	224	224	239	262	288	296	296
Carbohydrate	% kcal	44	43	45	42	42	44	44	44	44	44	45	45	45	46	47	46	45
Dietary fiber	% AI	98	107	108	111	111	112	112	112	105	105	110	110	107	110	110	108	102
Total fat	% kcal	41	41	40	42	42	41	41	41	41	41	41	41	40	40	39	41	42
Saturated fat	% kcal	13	13	12	13	13	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11
Monounsat. fat	% kcal	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	15
Polyunsat. fat	% kcal	11	11	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12	12	12	13
Linoleic acid	% AI	181	160	179	220	200	201	219	201	215	184	180	169	182	200	227	237	252
α-Linolenic acid	% AI	166	158	170	190	173	173	189	189	204	140	154	154	165	180	191	216	216
Cholesterol	% DGA	45	63	76	93	93	94	94	94	100	100	107	107	114	115	122	123	123
Vitamins																		
Vitamin A	% RDA	168	164	177	145	124	156	134	134	136	106	115	115	119	129	134	138	138
Vitamin C	% RDA	374	263	342	209	125	223	154	134	160	133	172	143	143	153	210	181	218
Vitamin D	% RDA	27	36	38	46	46	46	46	46	47	47	48	48	50	50	51	51	51
Vitamin E	% RDA	82	90	100	78	58	88	65	65	69	69	77	77	81	89	94	104	109
Vitamin K	% AI	199	166	172	213	142	231	184	154	159	119	235	147	150	175	287	193	318
Thiamin	% RDA	182	203	245	181	148	202	182	165	170	156	177	177	193	211	230	234	234
Riboflavin	% RDA	284	309	351	272	222	287	258	234	240	203	221	221	235	250	267	269	269
Niacin	% RDA	214	221	272	210	180	232	199	199	207	182	205	205	222	241	260	265	265
Vitamin B-6	% RDA	246	278	331	234	156	253	211	195	205	157	230	230	246	268	288	299	300
Folate	% RDA	227	228	279	208	156	231	173	173	177	177	205	205	226	253	277	282	282
Vitamin B-12	% RDA	392	392	449	359	269	366	275	275	287	287	305	305	323	330	347	350	352
Choline	% AI	80	88	104	84	74	87	82	77	82	63	69	69	73	75	80	82	82
Minerals																		
Calcium	% RDA	112	100	106	96	104	99	99	129	130	109	105	137	141	146	116	153	118
Copper	% RDA	197	205	242	178	138	201	158	156	164	164	187	185	196	214	232	240	243
Iron	% RDA	154	145	178	257	257	279	149	124	127	285	240	330	365	406	322	451	328
Magnesium	% RDA	216	176	207	132	99	143	95	107	115	85	98	95	106	115	121	128	125
Phosphorus	% RDA	197	240	271	129	231	135	135	241	249	249	151	269	284	300	177	323	181
Selenium	% RDA	249	229	277	241	175	257	187	187	196	196	216	216	233	244	262	264	264
Zinc	% RDA	256	208	246	185	185	194	172	194	201	146	162	162	173	184	197	200	200
Potassium	% AI	55	57	65	65	62	71	68	68	72	72	80	80	82	88	94	99	99
Sodium	% UL	104	110	124	126	121	142	136	136	138	138	155	155	164	178	188	195	196