

Comparison of Nutrient Content of Each 2010 USDA Vegan 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	% target	101	101	102	102	102	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	100
Protein	% RDA	250	213	251	177	131	190	140	140	146	120	142	132	140	150	171	163	175
Protein	% kcal	13	13	13	15	15	14	14	14	13	13	13	13	13	13	13	12	11
Carbohydrate	% RDA	105	130	160	175	175	199	199	199	220	220	243	243	264	289	316	331	344
Carbohydrate	% kcal	54	56	59	56	56	57	57	57	57	57	57	57	57	57	58	57	56
Dietary fiber	% AI	138	149	155	166	166	161	161	161	154	154	158	158	155	155	155	151	143
Total fat	% kcal	36	34	31	33	33	32	32	32	33	33	33	33	34	33	33	34	36
Saturated fat	% kcal	7	7	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	8
Monounsat. fat	% kcal	13	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	12	12	13	13
Polyunsat. fat	% kcal	14	13	11	13	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	12	12
Linoleic acid	% AI	182	143	155	192	175	173	189	173	193	165	157	148	160	172	193	206	218
α-Linolenic acid	% AI	177	149	154	177	161	161	176	176	194	134	145	145	155	169	177	204	204
Cholesterol	% DG limit	3	3	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	8	8	9	10	12
Vitamins																		
Vitamin A	% RDA	150	129	136	123	105	133	114	114	117	91	99	99	103	113	116	121	123
Vitamin C	% RDA	392	282	360	225	135	242	168	145	170	142	185	154	155	167	226	196	236
Vitamin D	% RDA	104	106	107	157	78	158	158	158	159	79	161	161	164	166	168	169	170
Vitamin E	% RDA	83	85	94	76	56	84	62	62	67	67	73	73	77	84	88	97	103
Vitamin K	% AI	220	174	178	226	151	240	192	160	166	125	247	154	157	184	299	201	335
Thiamin	% RDA	317	333	396	326	267	349	314	285	298	273	300	300	320	338	361	368	368
Riboflavin	% RDA	267	253	281	242	198	257	232	211	215	182	195	195	204	216	228	231	231
Niacin	% RDA	149	150	182	139	119	156	133	133	138	121	137	137	148	162	175	179	179
Vitamin B-6	% RDA	213	227	268	194	129	212	177	163	172	132	192	192	203	221	238	248	249
Folate	% RDA	250	250	305	239	180	266	200	200	207	207	238	238	258	284	308	316	316
Vitamin B-12	% RDA	555	441	466	438	328	444	333	333	336	336	347	347	357	365	376	378	380
Choline	% AI	75	70	77	69	61	73	68	64	67	51	55	55	57	61	63	65	66
Minerals																		
Calcium	% RDA	158	108	115	98	106	101	101	132	134	111	108	140	144	149	119	156	120
Copper	% RDA	309	295	344	273	212	296	233	230	241	241	268	265	278	297	318	325	329
Iron	% RDA	159	140	165	251	251	275	147	122	125	282	230	316	340	371	289	406	295
Magnesium	% RDA	290	223	264	181	136	192	128	144	155	115	130	127	141	151	157	166	162
Phosphorus	% RDA	130	152	180	90	161	97	97	173	179	179	112	200	213	229	137	251	141
Selenium	% RDA	192	159	189	168	122	184	134	134	137	137	152	152	166	179	192	194	194
Zinc	% RDA	171	132	158	123	123	130	115	130	133	97	109	109	118	128	138	141	141
Potassium	% AI	57	56	66	69	66	76	73	73	78	78	86	86	88	95	101	106	106
Sodium	% UL	40	40	47	47	45	53	50	50	52	52	58	58	64	69	74	75	76