

Comparison of Nutrient Content of Each 2010 USDA Lacto-Ovo 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	99	101	100	101	101	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Protein	% RDA	293	244	283	203	150	216	160	160	166	136	160	149	157	166	189	180	194	194
Protein	% kcal	15	15	15	17	17	16	16	16	15	15	15	15	15	14	14	13	13	13
Carbohydrate	% RDA	106	130	156	174	174	197	197	197	219	219	241	241	262	286	313	328	341	341
Carbohydrate	% kcal	55	56	58	56	56	57	57	57	57	57	57	57	57	57	58	57	56	56
Dietary fiber	% AI	120	133	138	146	146	144	144	144	138	138	143	143	140	142	142	139	131	131
Total fat	% kcal	32	32	30	30	30	30	30	30	31	31	31	31	32	32	31	33	35	35
Saturated fat	% kcal	8	8	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9
Monounsaturat. fat	% kcal	12	12	11	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13
Polyunsaturat. fat	% kcal	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	9	10	11	11
Linoleic acid	% AI	142	119	130	152	138	141	153	141	160	137	132	125	136	148	168	181	193	193
α-Linolenic acid	% AI	130	117	121	130	118	123	134	134	152	104	116	116	125	139	147	174	174	174
Cholesterol	% DG	21	28	35	44	44	44	44	44	49	49	52	52	57	57	61	62	64	64
Vitamins																			
Vitamin A	% RDA	145	127	136	121	103	131	113	113	117	91	99	99	103	113	117	121	124	124
Vitamin C	% RDA	392	282	360	225	135	242	168	145	170	142	185	154	155	167	226	197	236	236
Vitamin D	% RDA	74	78	82	116	58	117	117	117	119	60	123	123	126	128	132	133	134	134
Vitamin E	% RDA	71	76	85	67	49	75	55	55	60	60	67	67	70	77	81	90	96	96
Vitamin K	% AI	187	158	162	202	135	216	173	144	151	113	228	142	145	172	280	189	316	316
Thiamin	% RDA	244	276	344	271	222	293	264	240	254	233	260	260	282	300	324	330	330	330
Riboflavin	% RDA	235	230	263	221	181	237	213	194	199	169	183	183	193	204	217	220	220	220
Niacin	% RDA	137	141	172	130	111	146	125	125	130	114	130	130	141	154	167	171	171	171
Vitamin B-6	% RDA	197	214	255	182	122	200	167	154	163	125	183	183	194	212	228	239	240	240
Folate	% RDA	234	235	290	225	169	251	189	189	196	196	226	226	246	272	295	303	303	303
Vitamin B-12	% RDA	304	260	292	259	194	265	199	199	204	204	216	216	228	236	248	251	253	253
Choline	% AI	68	68	80	69	60	73	68	64	68	52	57	57	60	63	67	69	69	69
Minerals																			
Calcium	% RDA	158	108	116	99	107	102	102	132	134	112	108	141	145	150	120	157	121	121
Copper	% RDA	214	219	265	200	156	224	176	174	184	184	209	207	219	238	259	266	269	269
Iron	% RDA	116	109	134	194	194	218	116	97	100	225	188	259	282	313	247	348	253	253
Magnesium	% RDA	243	193	232	155	117	166	111	125	135	100	115	112	125	135	141	149	146	146
Phosphorus	% RDA	192	209	238	124	222	131	131	234	241	241	146	261	275	291	172	313	175	175
Selenium	% RDA	209	176	212	190	138	206	150	150	154	154	171	171	186	198	214	216	216	216
Zinc	% RDA	206	153	179	142	142	149	133	149	153	111	123	123	133	143	152	155	155	155
Potassium	% AI	57	56	65	69	66	75	72	72	77	77	85	85	87	94	100	105	105	105
Sodium	% UL	55	53	61	63	61	69	66	66	68	68	75	75	80	85	91	92	93	93