

USDA Food Patterns

For each food group or subgroup, recommended average daily intake amounts at all calorie levels. Recommended intakes from vegetable and protein foods subgroups are per week. For more information and tools for application, go to ChooseMyPlate.gov

Calorie level of pattern	1,000	1,200	1,400	1,600	1,800	2,000	2,200	2,400	2,600	2,800	3,000	3,200
Fruits	1 c	1 c	1 ½ c	1 ½ c	1 ½ c	2 c	2 c	2 c	2 c	2 ½ c	2 ½ c	2 ½ c
Vegetables	1 c	1 ½ c	1 ½ c	2 c	2 ½ c	2 ½ c	3 c	3 c	3 ½ c	3 ½ c	4 c	4 c
Dark-green vegetables	½ c/wk	1 c/wk	1 c/wk	1 ½ c/wk	1 ½ c/wk	1 ½ c/wk	2 c/wk	2 c/wk	2 ½ c/wk	2 ½ c/wk	2 ½ c/wk	2 ½ c/wk
Red and orange vegetables	2 ½ c/wk	3 c/wk	3 c/wk	4 c/wk	5 ½ c/wk	5 ½ c/wk	6 c/wk	6 c/wk	7 c/wk	7 c/wk	7 ½ c/wk	7 ½ c/wk
Beans and peas (legumes)	½ c/wk	½ c/wk	½ c/wk	1 c/wk	1 ½ c/wk	1 ½ c/wk	2 c/wk	2 c/wk	2 ½ c/wk	2 ½ c/wk	3 c/wk	3 c/wk
Starchy vegetables	2 c/wk	3 ½ c/wk	3 ½ c/wk	4 c/wk	5 c/wk	5 c/wk	6 c/wk	6 c/wk	7 c/wk	7 c/wk	8 c/wk	8 c/wk
Other vegetables	1 ½ c/wk	2 ½ c/wk	2 ½ c/wk	3 ½ c/wk	4 c/wk	4 c/wk	5 c/wk	5 c/wk	5 ½ c/wk	5 ½ c/wk	7 c/wk	7 c/wk
Grains	3 oz-eq	4 oz-eq	5 oz-eq	5 oz-eq	6 oz-eq	6 oz-eq	7 oz-eq	8 oz-eq	9 oz-eq	10 oz-eq	10 oz-eq	10 oz-eq
Whole grains	1 ½ oz-eq	2 oz-eq	2 ½ oz-eq	3 oz-eq	3 oz-eq	3 oz-eq	3 ½ oz-eq	4 oz-eq	4 ½ oz-eq	5 oz-eq	5 oz-eq	5 oz-eq
Enriched grains	1 ½ oz-eq	2 oz-eq	2 ½ oz-eq	2 oz-eq	3 oz-eq	3 oz-eq	3 ½ oz-eq	4 oz-eq	4 ½ oz-eq	5 oz-eq	5 oz-eq	5 oz-eq
Protein foods	2 oz-eq	3 oz-eq	4 oz-eq	5 oz-eq	5 oz-eq	5 ½ oz-eq	6 oz-eq	6 ½ oz-eq	6 ½ oz-eq	7 oz-eq	7 oz-eq	7 oz-eq
Seafood	3 oz/wk	5 oz/wk	6 oz/wk	8 oz/wk	8 oz/wk	8 oz/wk	9 oz/wk	10 oz/wk	10 oz/wk	11 oz/wk	11 oz/wk	11 oz/wk
Meat, poultry, eggs	10 oz/wk	14 oz/wk	19 oz/wk	24 oz/wk	24 oz/wk	26 oz/wk	29 oz/wk	31 oz/wk	31 oz/wk	34 oz/wk	34 oz/wk	34 oz/wk
Nuts, seeds, soy products	1 oz/wk	2 oz/wk	3 oz/wk	4 oz/wk	4 oz/wk	4 oz/wk	4 oz/wk	5 oz/wk	5 oz/wk	5 oz/wk	5 oz/wk	5 oz/wk
Dairy	2 c	2 ½ c	2 ½ c	3 c	3 c	3 c	3 c	3 c	3 c	3 c	3 c	3 c
Oils, grams (approx. tsp)	15 g (3tsp)	17 g (4tsp)	17 g (4tsp)	22 g (5tsp)	24 g (5tsp)	27 g (6tsp)	29 g (6tsp)	31 g (7tsp)	34 g (7tsp)	36 g (8tsp)	44 g (10tsp)	51 g (11tsp)
Max. SoFAS*cals (% of cals)	137 (14%)	121 (10%)	121 (9%)	121 (8%)	161 (9%)	258 (13%)	266 (12%)	330 (14%)	362 (14%)	395 (14%)	459 (15%)	596 (19%)



Revised From: Dietary Guidelines for Americans, 2010

*SoFAS – Solid Fats and Added Sugars