

# 1 فوریه 2021 کارت غذاهای قابل قبول WIC

این کارت به 21 زبان در دسترس است، به وبسایت زیر مراجعه کنید: [www.health.ny.gov/wic](http://www.health.ny.gov/wic)



لطفاً برای اطلاع از بهروزترین لیست غذاهای مورد تأیید WIC به وبسایت زیر مراجعه کنید: <https://nyswicvendors.com/upc-resources/>

## نوشیدنی سویا

می‌توانید بخرید:

مارک‌ها و انواع زیر:

### • 8TH CONTINENT

شیر سویا - اصیل یا وانیلی

### • PACIFIC NATURAL FOODS

سویای اولترا - اصیل و وانیلی (32 اونس، قابل نگهداری خارج از یخچال)

### • SILK

شیر سویا - اصیل (32 یا 64 اونس در یخچال)

شیر سویا - اصیل (128 اونس بسته چنتایی در یخچال)

شیر سویا - اصیل قابل نگهداری خارج از یخچال 32 اونس

### • WESTSOY

شیر سویای ارگانیک - ساده (32 یا 64 اونس قابل نگهداری خارج از یخچال)

شیر سویا - وانیلی (32 یا 64 اونس قابل نگهداری خارج از یخچال)

## پنیر

می‌توانید بخرید:

• فقط بسته‌های 8، 16، 24 یا 32 اونس

• هر مارکی

• پنیر پاستوریزه فرآوری شده آمریکایی، مونتری جک، موتزارلا، چدار، کلبی، سونیسی، مونستر، پروولون یا ترکیبی از این پنیرها

• به صورت قالبی یا برشی

• پنیر کوشر (Cholov Yisroel) در صورتی که روی فهرست خرید WIC شما درج شده باشد

نمی‌توانید بخرید:

• پنیر وارداتی

• غذاها، محصولات یا پخشینه‌های پنیری

• برش‌های کراکر

• پنیر خردشده/رنده شده/تکه‌ای، رشته‌ای یا انگشتی

• پنیر طعمدار

• پنیر ارگانیک

• پنیرهای با بسته‌بندی شخصی

• پنیر Deli

## تن ماهی

می‌توانید بخرید:

• هر مارکی

• ماهی با نمک یا سوپ سبزیجات

• ماهی بسته‌بندی شده در آب یا روغن

• ماهی با پوست و استخوان

• انواع و اندازه‌های زیر:

• تن سبک: هر مارکی (قوطی 5 و 6 اونس)

• سالمون صورتی: هر مارکی (قوطی‌های 5، 6 و 7.5 اونس)

• ساردین: هر برندی (قوطی‌های 3.75 اونس)

نمی‌توانید بخرید:

• Albacore تن

• سالمون پخت آبی

• سالمون قرمز

• با طعم دهنده افزوده

• با ترکیبات افزوده

## شیر

می‌توانید بخرید:

• فهرست خرید WIC شما نشان‌دهنده میزان چربی و نوع شیری است که باید بخرید

• هر مارکی

• شیر گاو: در صورت امکان بزرگترین ظرف موجود را خریداری کنید (گالن،

96 اونس، نصف گالن، یک چهارم گالن)

• شیر بدون لاکتوز: در صورت امکان بزرگترین ظرف موجود را خریداری کنید

• کوشر (Cholov Yisroel): در صورتی که روی فهرست خرید WIC شما درج شده باشد

• شیر یز: فقط ظرف 12 اونس مینبرگ

• شیر تبخیر شده/در قوطی: فقط ظرف 12 اونس

• شیر خشک/پودری: فقط ظرف 25.6 اونس

نمی‌توانید بخرید:

• طعمدار

• ارگانیک

• شیرین شده یا غلیظ شده

• شیر کره‌ای

• کلسیم افزوده

• شیر کم‌چرب (2%)

## تخم مرغ

می‌توانید بخرید:

• هر مارکی

• فقط ظرف‌های 1 دو جین (12 عدد)

• متوسط یا بزرگ

• سفید یا قهوه‌ای

نمی‌توانید بخرید:

• تخم مرغ بزرگ (جامبو) یا خیلی بزرگ

• ارگانیک

• تخم مرغ‌های ویژه و گران قیمت (با کلسترول کم، از پرندگان آزاد، تغذیه شده با

سبزیجات دارای امگا-3)

## کره بادام زمینی

می‌توانید بخرید:

• هر مارکی

• ظرف 16 تا 18 اونس

• ترد، درشت، خامه‌ای، نرم

• طبیعی

• کم‌چرب

نمی‌توانید بخرید:

• پخشینه‌های بادام زمینی

• کره بادام زمینی خردشده یا همزده

• کره بادام زمینی طعمدار

• کره بادام زمینی ارگانیک

• کره بادام زمینی با روغن پالم یا مواد افزودنی نظیر ویتامین‌ها، مواد معدنی،

اومگا 3، DHA یا EPA

به طور ویژه زمانی که به کودکان خود شیر می‌دهند مواد غذایی بیشتری دریافت می‌کنند تا به تأمین شیر مورد نیاز کودک در حال رشد کمک شود.

## ماست

می‌توانید بخیرید:

- میزان چربی لیست شده در فهرست خرید شما
  - ظرف‌های 32 اونسی
  - مارک‌ها و انواع زیر:
- **Annie's**: ماست ساده خانگی کامل و ارگانیک
  - **Arz**: ماست ساده اصیل با چربی کامل
  - **Avenue A**: ماست یونانی ساده بدون چربی، ماست یونانی وانیلی بدون چربی
  - **Axelrod**: ماست ساده کم چرب، ماست ساده بدون چربی، ماست ساده کامل
  - **Baroody**: ماست ساده
  - **Best Yet**: ماست ساده کم چرب، ماست یونانی ساده بدون چربی، ماست ساده بدون چربی
  - **Brown Cow**: ماست ساده پرچرب با لایه خامه‌ای در بالا، ماست ساده کم چرب، ماست ساده بدون چربی، ماست وانیلی با شیر کامل
  - **Butterworks Farm**: ماست ساده بدون چربی، ماست ساده پرچرب
  - **Byrne Hollow**: ماست یونانی ساده کم چرب
  - **Cabot**: ماست ساده کم چرب 2%، ماست ساده بدون چربی، ماست ساده پرچرب
  - **Chobani**: ماست یونانی ساده کم چرب 2%، ماست یونانی ساده بدون چربی، ماست یونانی وانیلی بدون چربی، ماست یونانی ساده پرچرب
  - **Coburn Farms**: ماست ساده کم چرب، ماست یونانی ساده بدون چربی
  - **Cowbella**: ماست یونانی بدون چربی
  - **Cream O'Land**: ماست ساده کم چرب
  - **Crowley**: ماست ساده کم چرب
  - **Dannon**: ماست ساده کم چرب 1.5%، ماست یونانی ساده بدون چربی، ماست ساده بدون چربی، ماست ساده پرچرب
  - **Desi Natural Dahi**: ماست ساده کم چرب، ماست ساده بدون چربی، ماست ساده پرچرب
  - **Essential Everyday**: ماست ساده کم چرب، ماست یونانی ساده بدون چربی، ماست ساده بدون چربی، ماست یونانی توت فرنگی بدون چربی، ماست یونانی وانیلی بدون چربی، ماست یونانی ساده کامل، ماست ساده کامل
  - **Esti**: ماست یونانی ساده کامل
  - **Farmland**: ماست ساده پرچرب Dahi
  - **Fit and Active**: ماست ساده بدون چربی
  - **Food Club**: ماست ساده کم چرب، ماست یونانی ساده بدون چربی، ماست ساده بدون چربی
  - **Food Lion**: ماست یونانی بدون چربی
  - **Foodtown**: ماست ساده کم چرب، ماست یونانی ساده بدون چربی، ماست ساده بدون چربی، ماست یونانی وانیلی بدون چربی، ماست ساده پرچرب
  - **Freedom Hill Farm**: ماست ساده
  - **Fresh Made**: ماست ساده کم چرب
  - **Friendship**: ماست ساده کم چرب
  - **Gopi**: ماست ساده کم چرب سبک هندی، ماست ساده بدون چرب سبک هندی، ماست ساده پرچرب سبک هندی
  - **Great Value**: ماست یونانی ساده بدون چربی، ماست ساده بدون چربی، ماست کم چرب ارگانیک، ماست یونانی ساده پرچرب
  - **Greek Gods**: ماست یونانی ساده کم چرب
  - **Green Mountain Creamery**: ماست یونانی ساده بدون چربی، ماست ساده بدون چربی، ماست یونانی ساده، ماست ساده کامل
  - **Greenway**: ماست ساده پرچرب
  - **Guru**: ماست ساده با شیر کامل
  - **Hammond Dairy**: ماست ساده پرچرب
  - **Hannaford**: ماست ساده کم چرب، ماست یونانی ساده بدون چربی، ماست ساده بدون چربی، ماست یونانی توت فرنگی بدون چربی، ماست یونانی وانیلی بدون چربی، ماست یونانی ساده کامل، ماست یونانی وانیلی کامل
- **Hawthorne Valley**: ماست ساده پرچرب
  - **Horizon**: ماست ساده کم چرب، ماست ساده بدون چربی ارگانیک، ماست ساده پرچرب ارگانیک
  - **Ithaca**: ماست ساده پرچرب
  - **Key Foods**: ماست ساده کم چرب، ماست ساده بدون چربی
  - **Kingdom Creamery**: ماست ساده پرچرب
  - **Kirkland**: ماست یونانی ساده بدون چربی
  - **La Yogurt**: ماست ساده کم چرب، ماست ساده بدون چربی، ماست ساده پرچرب
  - **Lacto**: ماست ساده
  - **Lala**: ماست ساده کم چرب
  - **Lucerne Dairy**: ماست ساده کم چرب، ماست توت فرنگی کم چرب، ماست یونانی ساده بدون چربی، ماست ساده بدون چربی، ماست با شیر کامل
  - **Maple Hill**: ماست ساده کامل ارگانیک
  - **Market Pantry**: ماست ساده بدون چربی
  - **Merve**: ماست ساده
  - **Mountain High**: ماست ساده کم چرب، ماست ساده بدون چربی، ماست ساده پرچرب اصیل
  - **My Essentials**: ماست ساده کم چرب، ماست ساده بدون چربی
  - **Nancy's**: ماست ساده بدون چربی، ماست ساده کم چرب ارگانیک، ماست ساده بدون چربی ارگانیک، ماست ساده کامل
  - **Nature's Place**: ماست یونانی وانیلی بدون چربی ارگانیک، ماست یونانی ساده کامل ارگانیک، ماست ساده کامل ارگانیک
  - **Nature's Promise**: ماست یونانی ساده بدون چربی ارگانیک، ماست یونانی وانیلی بدون چربی ارگانیک، ماست ساده کم چرب ارگانیک، ماست یونانی ساده ارگانیک، ماست یونانی ساده کامل ارگانیک
  - **North Country Creamery**: ماست ساده کامل، ماست وانیلی کامل
  - **Nostimo**: ماست یونانی ساده بدون چربی
  - **O Organics**: ماست یونانی ساده بدون چربی، ماست یونانی وانیلی بدون چربی، ماست ساده با شیر خالص
  - **Oikos**: ماست یونانی ساده بدون چربی، ماست ساده بدون چربی، ماست یونانی وانیلی بدون چربی، ماست یونانی ساده پرچرب
  - **Open Nature**: ماست یونانی ساده 2، ماست یونانی ساده بدون چربی، ماست یونانی ساده پرچرب
  - **Our Family**: ماست یونانی ساده بدون چربی، ماست ساده بدون چربی
  - **Penn Maid**: ماست ساده بدون چربی
  - **PICs**: ماست ساده بدون چربی، ماست یونانی ساده بدون چربی، ماست ساده بدون چربی، ماست یونانی وانیلی بدون چربی، ماست یونانی ساده، ماست ساده پرچرب، ماست یونانی وانیلی کامل
  - **Powerful**: ماست یونانی ساده بدون چربی، ماست یونانی ساده پرچرب
  - **Price Rite**: ماست ساده کم چرب
  - **Redwood Hill**: ماست ساده
  - **Romis**: ماست ساده کم چرب، ماست ساده پرچرب
  - **Ronnybrook Farm Dairy**: ماست ساده پرچرب
  - **Seven Stars**: ماست ساده کم چرب ارگانیک، ماست ساده پرچرب
  - **ShopRite**: ماست ساده کم چرب، ماست یونانی ساده بدون چربی، ماست ساده بدون چربی، ماست ساده کامل، ماست یونانی ساده کامل
  - **Shurfine**: ماست ساده کم چرب، ماست ساده بدون چربی
  - **Simply Balanced**: ماست یونانی ساده بدون چربی
  - **Stonyfield Organic**: ماست ساده کم چرب خامه‌ای، ماست یونانی ساده بدون چربی، ماست ساده بدون چربی، ماست وانیلی فرانسوی با شیر خالص، ماست ساده با شیر خالص

## ماست، ادامه دارد

می‌توانید بخرید:

- میزان چربی لیست شده در فهرست خرید شما
- ظرف‌های 32 اونسی
- مارک‌ها و انواع زیر:
- **Stop and Shop:** ماست یونانی ساده بدون چربی، ماست یونانی ساده پرچرب، ماست ساده کم چرب، ماست ساده بدون چربی، ماست یونانی وانیلی بدون چربی، ماست یونانی وانیلی کامل
- **Super Associated:** ماست ساده کم چرب، ماست ساده بدون چربی
- **Taste of Inspirations:** ماست ساده بدون چربی، ماست یونانی ساده، ماست ساده با شیر خالص
- **Tillamook:** ماست ساده کم چرب
- **Tops:** ماست ساده کم چرب، ماست یونانی ساده بدون چربی، ماست ساده بدون چربی، ماست یونانی وانیلی بدون چربی، ماست ساده با شیر خالص
- **Traditional:** ماست Dahi کاملاً اصیل
- **Trimona:** ماست ساده پرچرب بلغاری
- **Two Good:** ماست یونانی ساده کم چرب، ماست یونانی وانیلی کم چرب
- **Upstate Farms:** ماست یونانی ساده بدون چربی
- **Urban Meadow:** ماست ساده بدون چربی، ماست ساده کم چرب
- **Voskos:** ماست یونانی ساده بدون چربی
- **Wallaby:** ماست یونانی ساده ارگانیک با شیر خالص، ماست یونانی ساده کم چرب ارگانیک، ماست یونانی ساده بدون چربی ارگانیک، ماست ساده ارگانیک با شیر خالص
- **Wegmans:** ماست ساده کم چرب، ماست یونانی ساده بدون چربی، ماست ساده بدون چربی، ماست سوپر ساده مخلوط کم چرب ارگانیک، ماست یونانی ساده کامل ارگانیک، ماست ساده کم چرب پروبیوتیک، ماست یونانی ساده پرچرب
- **Weis:** ماست یونانی ساده بدون چربی، ماست یونانی وانیلی بدون چربی، ماست ساده بدون چربی پروبیوتیک، ماست ساده بدون چربی پروبیوتیک، ماست یونانی ساده پرچرب، ماست پروبیوتیک ساده کامل
- **White Mountain:** ماست ساده بدون چربی بلغاری
- **Wholesome Pantry:** ماست ساده پرچرب ارگانیک، ماست ساده کم چرب ارگانیک
- **Yoplait:** 8 بسته 4 اونسی ماست توت فرنگی و موز توت فرنگی کم شکر (در کل 32 اونس)، ماست ساده بدون چربی

ماست کوشر (Cholov Yisroel) در صورتیکه در فهرست خرید شما درج شده باشد.

می‌توانید بخرید:

- ظرف‌های 32 اونسی
- مارک‌ها و انواع زیر:
- **Gevina Farms:** ماست یونانی ساده بدون چربی
- **J and J:** ماست ساده بدون چربی
- **Mehadrin:** ماست ساده کم چرب، ماست یونانی ساده بدون چربی
- **Normans:** ماست یونانی ساده کم چرب، ماست یونانی وانیلی کم چرب، ماست ساده بدون چربی

نمی‌توانید بخرید:

- مواد سازنده ترکیبی (اگرانولا، آب نبات و سایر موارد)
- ماست نوشیدنی/قابل کیسه انداختن
- ماست منجمد
- محصولات همراه با شیرین‌کننده‌ها مصنوعی

## پنیر توفو

می‌توانید بخرید:

- بسته‌های 8، 10، 14، 16 اونسی
- مارک‌ها و انواع زیر:
- **Azumaya:** ابریشمی، سفت، بسیار سفت
- **Franklin Farms:** نرم، سفتی متوسط، سفت، بسیار سفت
- **Heiwa**
- **House Foods:** سفت ارگانیک، سفت متوسط ارگانیک، نرم ارگانیک، بسیار سفت ممتاز، سفت ممتاز، سفتی متوسط ممتاز، نرم ممتاز
- **Nasoya:** فوق‌العاده سفت تکه‌ای ارگانیک، بسیار سفت ارگانیک، سفت ارگانیک، سفتی کم ارگانیک، ابریشمی ارگانیک، فوق‌العاده سفت ارگانیک، نرم
- **Natures Promise:** ارگانیک سفت
- **O Organics:** بسیار سفت، سفت، ابریشمی، فوق‌العاده سفت جوانه زده
- **San Su:** بسیار سفت، سفت، نرم
- **Wegmans:** سفت ارگانیک
- **Woodstock:** بسیار سفت ارگانیک، سفت ارگانیک

## لوبیا، نخود و عدس

می‌توانید خشک بخرید:

- هر مارکی
- کیسه 1 پوندی لوبیا، نخود و عدس
- می‌توانید قوطی شده بخرید:
- هر مارکی
- قوی 15 تا 16 اونسی لوبیا، نخود، عدس، لوبیای فوری ساده، لوبیا کفتری و لوبیای لیما

نمی‌توانید بخرید:

- لوبیای پخته
- گوشت خوک و لوبیا
- شکر، چربی، چربی خوک، گوشت با روغن افزوده
- ممکن است نتوانید با چک خرید «مزایای لوبیا، نخود، عدس و کره بادام زمینی» لوبیا سبز، نخود سبز، لوبیا زرد و لوبیا چیتی بخرید، می‌توانید از چک خرید مزایای ارزش نقدی میوه و سبزیجات WIC برای خرید این اقلام غذایی استفاده کنید

## غذای بچه – گوشت

می‌توانید بخرید:

- ظرف‌های 2.5 اونسی
- ارگانیک
- هر گوهی با سوپ آبکی یا آبگوشت
- مارک‌های زیر: Gerber، Earth's Best، Beech Nut

## غلات کودکان

می‌توانید بخرید:

- Gerber: غلات برای بچه
- ظرف‌های 8 یا 16 اونسی
- فقط انواع ساده: بلغور، برنج، گندم کامل یا غلات چند دانه
- نمی‌توانید بخرید:
- ارگانیک
- مواد اضافی نظیر DHA، میوه، فرمول یا پروتئین افزوده

## غذای بچه – سبزیجات و میوه

می‌توانید بخرید:

- ظرف‌های 4 اونسی:
- 2 بسته 2 اونسی (در مجموع 4 اونس) از غذای بچه 1 ظرف محسوب می‌شود
- 2 بسته 4 اونسی (در مجموع 8 اونس) از غذای بچه 2 ظرف محسوب می‌شود
- ارگانیک
- هر میوه یا سبزیجات تکی
- هر ترکیب متفاوت از سبزیجات و میوه
- مارک‌های زیر:
- Nature's، Earth's Best، Happy Baby، Gerber، Beech Nut
- Wild Harvest، Tippy Toes، Once Upon A Farm، Promise
- نمی‌توانید بخرید: **Kosher (Cholov Yisroel)**: اولین انتخاب

نمی‌توانید بخرید:

- کیسه‌های پول
- ترکیبات شامل مواد غیر میوه و غیر سبزیجات مانند گوشت، ماست، برنج، نودل

## غلات صبحانه

می‌توانید بخرید:

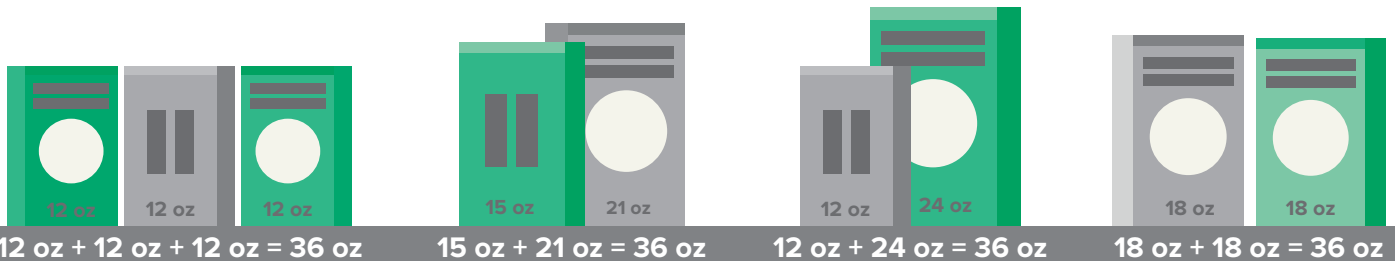
- بسته‌بندی‌های 12 اونسی یا بیشتر
- غلات کامل با یک \* نشان داده می‌شود

نمی‌توانید بخرید:

- ارگانیک
- بسته‌های تک سهم غذایی

## راهنمایی‌های مفید برای خرید!

چطور تمام 36 اونس غلات خود را دریافت کنید:



## مارک‌های ملی/خاص

می‌توانید بخرید:

• مارک‌های ملی و انواع زیر:

- **Post:** \*Grape Nuts, \*Grape Nuts Flakes, \*Great Grains Banana Nut Crunch, \*Great Grains Crunchy Pecan, \*Bunches of Oats Honey Roasted, \*Honey Bunches of Oats Vanilla Bunches, \*Honey Bunches of Oats with Almonds
- **Quaker:** \*Life Original Multigrain Cereal, \*Life Strawberry Multigrain Cereal, \*Life Vanilla Multigrain Cereal, \*Oatmeal Squares Brown Sugar, \*Oatmeal Squares Cinnamon, \*Oatmeal Squares Honey Nut
- **Ralston:** Corn Biscuits, Corn Flakes, \*Frosted Shredded Wheat, Toasted Whole Grain Oats, \*Wheat Bran Flakes
- **Sunbelt:** \*Simple Granola
- **Taanug:** Crisp Rice
- **General Mills:** \*Berry Berry Kix, Blueberry Chex, \*Cheerios, Cinnamon Chex, Corn Chex, Fiber One Honey Clusters, \*Honey Kix, \*Kix, Multi Grain Cheerios, Rice Chex, \*Total Whole Grain, Vanilla Chex, \*Wheat Chex, \*Wheaties
- **Kellogg's:** \*All Bran Complete Wheat Bran Flakes, Corn Flakes, Crispix, \*Frosted Mini Wheats, \*Frosted Mini Wheats Filled, \*Frosted Mini Wheats Little Bites, \*Honey Almond Ancient Grains, \*Original Frosted Mini Wheats, Rice Krispies, \*Special K Banana, \*Special K Multi Grain, \*Special K Original
- **Kemach:** \*Bran Flakes, Corn Flakes, Crisp Rice, \*Multi Grain Toasted Oats, \*Toasted Oats, \*Wheat Flakes
- **Malt O Meal:** \*Frosted Blueberry Mini Spooners, \*Frosted Mini Spooners, \*Frosted Strawberry Mini Spooners

## مارک‌های فروشگاهی

می‌توانید بخرید:

• مارک‌های فروشگاهی و انواع زیر:

- **PICS:** Crispy Honey Oats and Flakes, Crispy Rice, \*Frosted Shredded Wheat, Toasted Corn Crisps, Toasted Rice Crisps, \*Wheat Bran Flakes
- **Price Chopper:** Corn Flakes, \*Good Choice Oat Squares, \*Strawberry Frosted Shredded Wheat, \*Whole Grain Toasted Oats
- **Price Rite:** \*Bran Flakes, Corn Flakes, \*Frosted Shredded Wheat, Honey Oat Clusters With Almonds, \*Shredded Wheat, \*Toasted Oats
- **Red and White:** Corn Flakes, \*Toasted Oats
- **Safeway:** \*Wheat Pockets
- **Shop Rite:** \*Bran Flakes, Crispy Corn Squares, Crispy Rice Squares, \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, Corn Flakes, Honey Oat Clusters, Honey Oat Clusters With Almonds, \*Toasted Oats
- **Shurfine:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, \*Bite Size Shredded Wheat, Corn Flakes, Corn Squares, Crispy Rice, Honey Oats and Flakes, Oats and More With Almonds, Oats and More With Honey, Rice Squares, \*Toasted Oats, \*Wheat Bran Flakes, \*Wheat Squares
- **Signature Kitchens:** Corn Flakes, Oats And Almonds, Oats And More With Honey, Shredded Wheat Bites, \*Toasted Oats
- **Signature Select:** \*Bran Flakes, Corn Pockets, Crispy Rice, \*Frosted Shredded Wheat Bite Size, \*Nutty Nuggets, Rice Pockets, Toasted Oats
- **Stop and Shop:** \*Bran Flakes, Corn Flakes, Corn Squares, Crisps, Crispy Rice, \*Frosted Shredded Wheat, Honey Crunchin Oats, Honey Crunchin Oats Almond, Instant Oatmeal Packs, \*Multigrain Oats and Os, \*Nutty Nuggets, \*Oat Squares, \*Oats and Os, Rice Squares, \*Whole Grain Shredded Wheat
- **That's Smart:** Corn Flakes, Crisp Rice, \*Toasted Oats
- **Tops:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, \*Bite Size Strawberry Frosted Shredded Wheat, \*Bite Size Shredded Wheat, Corn Flakes, Corn Squares, Crisp Rice, \*Friendly Harvest Bran Flakes, \*Oat Squares, Oats and More Honey Roasted, Oats and More With Almonds, Rice Squares, \*Strawberry Frosted Shredded Wheat, \*Toasted Oats, \*Twin Grain Crisp
- **Urban Meadow:** Corn Flakes, \*Toasted Oats
- **Valu Time:** \*Bran Flakes, Corn Flakes, Crisp Rice, \*Frosted Shredded Wheat, \*Toasted Oats
- **Wegmans:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, \*Bite Size Shredded Wheat, Corn Flakes, \*FYFGA Oat Crisps, \*FYFGA Strawberry Shredded Wheat, \*Oat Crisps, \*Oats and Honey, \*Oats and Honey with Almonds, \*Toasted Oats
- **Weis:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, Corn Flakes, Honey Oats and Flakes, Honey Oats and Flakes with Almonds,
- **Weis Quality:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, Bite Size Toasted Corn, Bite Size Toasted Rice, Crispy Corn and Rice, Crispy Rice, \*Multigrain Toasted Oats, \*Strawberry Frosted Shredded Wheat, \*Toasted Oats, \*Wheat Bran Flakes, \*Wheat Flakes
- **Western Beef:** Corn Flakes, \*Toasted Oats
- **White Rose:** Corn Flakes, \*Frosted Shredded Wheat, \*Toasted Oats
- **Avenue A:** Corn Flakes, \*Toasted Oats
- **Best Yet:** \*Bite Size Shredded Wheat, \*Bran Flakes, Corn Flakes, Crispy Rice, \*Frosted Shredded Wheat, \*Honey Oats and Flakes, \*Honey Oats and Flakes with Almonds, \*Strawberry Frosted Shredded Wheat, \*Toasted Oats
- **Clear Value:** Corn Flakes, \*Toasted Oats
- **Essential Everyday:** Corn Flakes, Crispy Hexagons, Crispy Rice, Crunchy Corn Squares, \*Crunchy Oat, \*Crunchy Oat Squares, Crunchy Rice Squares, \*Crunchy Wheat Squares, \*Frosted Shredded Wheat, \*Honey Oats and Flakes, \*Honey Oats Flakes Almond, Nutty Nuggets, \*Strawberry Frosted Shredded Wheat, \*Toasted Oats, \*Wheat and Bran Flakes
- **Food Club:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, \*Bran Flakes, Corn Flakes, Corn Squares, Crisp Rice, \*Frosted Shredded Wheat, \*Honey and Oats, \*Honey and Oats With Almonds, Oatmeal Squares, Rice Squares, \*Strawberry Frosted Shredded Wheat, Toasted Oats, Twin Grain Crisp, \*Wheat Squares
- **Food Lion:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, \*Bran Flakes, Corn Flakes, \*Oats and More With Almonds, \*Oats and More With Honey, \*Strawberry Frosted Shredded Wheat, \*Tasteos, \*Toasted Oats, Toasted Rice
- **Foodtown:** Corn Flakes, \*Crunchy Oat Squares, \*Frosted Shredded Wheat, Oats and More with Almonds, \*Tasteos, \*Toasted Oats
- **Great Value:** \*Almond Crunchy Honey Oats, \*Bite Size Shredded Wheat, \*Bran Flakes, Corn Flakes, Corn Squares, \*Crunchy Honey Oats, \*Crunchy Oat Squares, \*Frosted Shredded Wheat, \*Os Oats, Rice Squares, \*Toasted Oats, \*Toasted Whole Grain Oat Spins
- **Hannaford:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, Corn Flakes, Crispy Hexagons, Crispy Rice, Easy Living Oat Squares, \*Frosted Shredded Wheat, \*Nutty Nuggets, Oats and More With Almonds, Oats and More With Honey, \*Strawberry Frosted Shredded Wheat, \*Tasteos, Toasted Corn, Toasted Rice, \*Toasted Wheat Squares, \*Wheat Bran Flakes, Wheat Flakes
- **Hy Top:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, \*Bran Flakes, Corn Flakes, \*Frosted Shredded Wheat, \*Honey Oats and Flakes with Almonds, \*Toasted Oats
- **IGA:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, \*Bite Size Shredded Wheat, \*Bran Flakes, Corn Flakes, Corn Squares, Crispy Corn and Rice, Crispy Rice, Honey Oats and Flakes, Honey Oats and Flakes With Almonds, \*Original Toasted Oats, Rice Squares, \*Toasted Oats
- **Key Foods:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, Corn Flakes, \*Toasted Oats
- **Kiggins:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, \*Bite Size Shredded Wheat, Corn Flakes, Crispy Rice, \*Frosted Shredded Wheat, Honey Oat Crunch, \*Toasted Rolling Oats
- **Krasdale:** Corn Flakes, Honey Oats and Flakes, \*Toasted Oats
- **Market Pantry:** Corn Flakes, \*Frosted Shredded Wheat, \*Toasted Oats
- **My Essentials:** \*Frosted Shredded Wheat
- **Parade:** \*Bite Size Shredded Wheat, Corn Flakes, \*Toasted Oats

## غلات گرم

می‌توانید بخرید:

- بسته‌بندی‌های 11.8 اونس یا بیشتر
- مارک‌ها و انواع زیر:
  - **Cream Of Rice**: غلات گرم، بسته‌های فوری
  - **Cream Of Wheat**: غلات 1 دقیقه‌ای، غلات 2.5 دقیقه‌ای، بسته‌های فوری، غلات دانه کامل 2.5 دقیقه‌ای
  - **Essential Everyday**: بسته‌های گریترز فوری، بسته‌های خوراک جودوسر فوری
  - **Food Club**: بسته‌های خوراک جودوسر فوری
  - **Great Value**: بسته‌های خوراک جودوسر فوری معمولی
  - **Hannaford**: گندم خامه‌ای، بسته‌های خوراک جودوسر فوری معمولی
  - **IGA**: خوراک جودوسر 100% طبیعی سنتی، جودوسر فوری 100% طبیعی با دانه کامل، بسته‌های خوراک جودوسر فوری اصیل
  - **Malt O Meal**: غلات گرم گندم اصیل Farina، غلات گرم گندم اصیل
- **Maypo**: خوراک جودوسر فوری Maple، خوراک جودوسر Maple به سبک ورمونت
- **My Essentials**: بسته‌های خوراک جودوسر فوری معمولی
- **PICS**: بسته‌های خوراک جودوسر فوری معمولی
- **Price Rite**: بسته‌های خوراک جودوسر فوری معمولی
- **Quaker**: جودوسر فوری با آهن، بسته‌های خوراک جودوسر فوری اصیل
- **Shop Rite**: بسته‌های خوراک جودوسر فوری اصیل،
- **Shurfine**: بسته‌های خوراک جودوسر فوری اصیل
- **Signature Select**: بسته‌های خوراک جودوسر فوری
- **Tops**: بسته‌های خوراک جودوسر فوری اصیل
- **Weis Quality**: بسته‌های خوراک جودوسر فوری اصیل

## برنج قهوه‌ای

می‌توانید بخرید:

- هر مارکی
- بسته‌های 14 تا 16 اونس یا 28 تا 32 اونس
- برنج قهوه‌ای ساده بسته یا کیسه
- با پخت بسیار سریع، سریع یا معمولی

نمی‌توانید بخرید:

- مواد افزودنی مثل شکر، چربی، روغن یا نمک

## تورتیلای تهیه شده از دانه کامل

می‌توانید بخرید:

- بسته‌های 16 اونس (1 پوندی)

مارک‌ها و انواع زیر:

- **Celias**: ذرت سفید، ذرت زرد، گندم کامل
- **Chi Chis**: ذرت سفید، گندم کامل به سبک فاهیتا
- **Del Campo**: ذرت
- **Don Pancho**: ذرت سفید، گندم کامل
- **Essential Everyday**: ذرت سفید نرم، گندم کامل
- **Food Club**: ذرت سفید، گندم کامل به سبک فاهیتا
- **Guerrero**: ذرت سفید
- **Great Value**: گندم کامل 100%، گندم کامل
- **Hannaford**: گندم کامل به سبک فاهیتا
- **Herdez**: ذرت سفید
- **IGA**: ذرت سفید، گندم کامل به سبک تاکو
- **غذاهای کلیدی**: گندم کامل
- **La Banderita**: ذرت، ذرت نرم، ذرت زرد، فاهیتا با گندم کامل، تاکو نرم با گندم کامل
- **La Milpa**: آسیاب کردن سنتی ذرت
- **Mayan Farm**: گندم کامل
- **MexAmerica**: گندم کامل با عسل
- **Mission**: ذرت نرم بسیار باریک، آرد گندم 100% کامل، گندم کامل به سبک رستوران
- **Natures Promise**: ذرت کاملاً طبیعی
- **Ortega**: گندم کامل
- **ShopRite**: گندم کامل شرکت تجاری
- **Shurfine**: فاهیتا با گندم کامل
- **Siempre Autentico**: آرد گندم کامل
- **Signature Select**: تاکو با گندم کامل
- **Stop and Shop**: ذرت سفید، زرد، آرد گندم کامل
- **Tia Rosa**: تاکو با گندم کامل
- **Tio Santi**: آرد گندم کامل
- **Tops**: گندم کامل
- **Weis Quality**: گندم کامل

## محصولات نان با دانه کامل

می‌توانید بخرید:

- بسته‌های 16 اونس (1 پوندی)
- مارک‌ها و انواع زیر:
  - **America's Choice**: نان گندم کامل 100%
  - **Arnold**: نان گندم کامل 100%
  - **Best Yet**: نان گندم کامل 100%
  - **Bimbo**: نان گندم کامل 100%
  - **Bogopa**: نان گندم کامل 100%
  - **Bowl and Basket**: نان گندم کامل 100%
  - **Cherry Valley**: نان گندم کامل 100%
  - **Food Lion**: نان گندم کامل 100%
  - **Foodtown**: نان گندم کامل 100%
  - **Jerusalem Franzoz Health Bread**: گندم کامل 100%، جوانه گندم کامل
  - **Full Circle**: کتان و نان دانه
  - **Gold Medal**: 100% نان گندم با کتان، 100% نان گندم کامل
  - **Gourmet**: 100% نان گندم کامل
  - **Hannaford**: 100% نان گندم کامل
  - **Hauswald's**: 100% نان گندم کامل
  - **Holsum**: نان گندم کامل 100%
  - **Ideal**: نان گندم کامل 100%
  - **IGA**: نان گندم کامل 100%
  - **King Kullen**: نان گندم کامل 100%
  - **Krasdale**: نان گندم کامل 100%
  - **Monks**: نان چندغله، نان دانه گندم کامل
  - **Pas Yisroel**: برچسب طلایی نان گندم کامل 100%، برچسب سبز، نام گندم کامل، نان چندغله
  - **Penn Street**: نان گندم کامل 100%
  - **Pepperidge Farm**: نان چاودار دانه کامل، نان گندم سبک و نرم، نان گندم کامل
  - **Stone Ground**: نان گندم خیلی باریک
- **PICS**: نان گندم کامل 100%
- **Roman Meal**: نام گندم کامل Sungrain 100%
- **Rubschlager**: نان 100% Rye Rye Ola Black Rye 100%، نان کتان 100% Rye Rye Ola، نان آفتابگردان 100% Rye Rye Ola، نان گندم کامل 100% Rye Rye Ola، نان جو سیاه سیوس‌دار مهمانی، نان مهمانی Rye، نان دانه کامل مهمانی، نان جو سیاه سیوس‌دار سبک دانمارکی، نان دانه کامل سبک اروپایی، نان جو دانه سیاه سیوس‌دار Rye Rye Ola، نان جو سیاه سیوس‌دار وستفالی
- **Sara Lee**: نان گندم کامل 100%
- **Schmidt Old Tyme**: نان گندم کامل 100%
- **Schwebels**: نان گندم کامل 100%
- **ShopRite**: نان گندم کامل 100%
- **Signature Select**: نان گندم کامل 100%
- **Stern's**: نان گندم کامل 100%، نان ساندویچی گندم کامل
- **Stop and Shop**: 100% نان گندم کامل، نان گندم کامل بدون نمک افزوده
- **Super Bread V**: نان گندم کامل 100%
- **Tops**: نان گندم کامل 100%
- **Urban Meadow**: نان گندم کامل 100%
- **Weis**: نان گندم کامل با کیفیت 100%
- **Windmill Farms**: نان گندم کامل Hamotzie، نان گندم کامل Mezonos، نان ساندویچی گندم کامل
- **Wonder**: نان گندم کامل 100%
- **Yossi's**: نان چندغله پیتا
- **Zomick's**: نان گندم کامل Hamotzie 100%، نان گندم کامل 100%
- **Mezonos**: نان ساندویچی گندم کامل 100%

## پاستای تهیه شده از گندم کامل

می‌توانید بخرید:

- بسته‌های 16 اونس (1 پوندی)
- مارک‌های زیر:
  - **Allegra**
  - **America's Choice**
  - **Anna**
  - **Barilla**
  - **Bella Terra**
  - **Bionaturae**
  - **Bowl and Basket**
  - **Brad's**
  - **Cadia**
  - **Campagna**
  - **Colavita**
  - **DeLallo**
  - **Delverde**
  - **Essential Everyday**
  - **Fit And Active**
  - **Food Club**
  - **Fratelli Mantova**
  - **Full Circle**
  - **Garofalo**
  - **Gia Russa**
  - **Great Value**
  - **Heartland**
  - **Hodgson Mill**
  - **La Molisana**
  - **Landau**
  - **Luigi Vitelli**
  - **Mishpacha**
  - **Natures Promise**
  - **O Organics**
  - **Pasta Isabella**
  - **Pastaio**
  - **Racconto**
  - **Ronzoni**
  - **ShopRite**
  - **Shurfine**
  - **Signature Select**
  - **Simply Balanced**
  - **Wegmans**
  - **Weis**

نمی‌توانید بخرید:

- مواد افزودنی مثل شکر، چربی، روغن یا نمک

**میوه و سبزیجات (مزایای ارزش نقدی)****می‌توانید بخرید:**

- در فهرست خرید WIC شما « فقط تازه » یا « تازه/منجمد/در قوطی » درج خواهد شد
- ارگانیک

**میوه و سبزیجات تازه****می‌توانید بخرید:**

- تنوعی از سبزیجات و میوه‌های تازه
- کامل یا تکه تکه شده
- ترکیبات سالاد کیسه شده، سبزیجات کیسه شده

**نمی‌توانید بخرید:**

- سینی‌های مهمانی
- مواردی از سالاد بار
- سبدهای میوه
- سبزیجات و میوه‌های تزئینی
- محصولات خشک شده
- خشکبار (از جمله بادام زمینی، ترکیبات میوه/خشکبار)
- گیاه دارویی، ادویه یا سس سالاد

**میوه‌های منجمد****می‌توانید بخرید:**

- هر نوع ظرف/بسته‌بندی
- هر اندازه‌ای
- هر مارکی
- میوه باید از ترکیبات اولیه آن باشد
- هر نوع میوه، ترکیبات میوه

**نمی‌توانید بخرید:**

- ترکیباتی بجز میوه
- شکر، عسل یا شربت افزوده

**سبزیجات منجمد****می‌توانید بخرید:**

- هر مارکی
- هر نوع ظرف/بسته‌بندی
- با نمک یا بدون نمک
- لوبیا، نخود و عدس منجمد مجاز است
- هر اندازه‌ای
- انواع سبزیجات، ترکیبات سبزیجات
- سبزیجات باید از ترکیبات اولیه آن باشد

**نمی‌توانید بخرید:**

- شکر، چربی یا روغن افزوده
- سس یا آرد سوخاری افزوده

**میوه‌های کنسرو شده****می‌توانید بخرید:**

- هر برندی که در آب یا آبمیوه بسته‌بندی شده باشد
- هر نوع میوه، ترکیبات میوه
- محصولاتی با شیرین‌کننده‌های مصنوعی
- هر سایز/ظرف/بسته بندی (بجز بسته‌هایی که برای مصرف یک نفر در نظر گرفته شده است) این ظرف می‌تواند از جنس فلز، شیشه، یا پلاستیک باشد.
- میوه باید از ترکیبات اولیه آن باشد
- پوره سیب: فقط انواع «بدون شکر اضافه» یا «بدون شیرینی»

**نمی‌توانید بخرید:**

- سس کرنبری
- پرکننده پای
- میوه‌های بسته‌بندی شده در شربت
- شکر یا نمک افزوده
- روغن/چربی افزوده
- بسته‌های تک سهم غذایی

**سبزیجات کنسرو شده****می‌توانید بخرید:**

- ممکن است سدیم/نمک به میزان معمولی یا کم داشته باشد
- هر مارکی
- انواع سبزیجات، ترکیبات سبزیجات
- هر اندازه‌ای
- هر سایز/ظرف/بسته بندی (بجز بسته‌هایی که برای مصرف یک نفر در نظر گرفته شده است) این ظرف می‌تواند از جنس فلز، شیشه، یا پلاستیک باشد.
- سبزیجات باید از ترکیبات اولیه آن باشد
- گوجه کنسروی (به صورت رب، پوره، کامل، له شده، ساقه جدا شده، تکه شده، سس، سالسا)

**نمی‌توانید بخرید:**

- سبزیجات تزیینی انداخته شده یا کرم دار
- لوبیای پخته/گوشته خوک و لوبیا
- سوپ
- کچاپ، چاشنی، زیتون
- چربی‌ها، روغن، شکر افزوده
- لوبیا/نخود/عدس (برای مثال: لوبیا سیاه، لوبیا گاربانزو، لوبیا قرمز)



## آمیوه

می‌توانید بخرید:

- اندازه و نوعی که در فهرست خرید WIC شما لیست شده
- آمیوه 100%
- آمیوه با 80% یا ویتامین C بیشتر

نمی‌توانید بخرید:

- ارگانیک

هر مارک فروشگاه‌های از جمله نام فروشگاه‌های و مارک‌های زیر:

Shurfine •	Member's Mark •	Food Lion •	7 Select •
Signature Select •	Nature's Own •	Freedom's Choice •	Best Choice •
Super A •	Parade •	Good and Gather •	Best Yet •
Tipton Grove •	PICs •	Great Value •	Bogopa •
Urban Meadow •	Red & White •	Hytop •	Cherry Valley •
White Rose •	Sam's Choice •	Krasdale •	Essential Everyday •
	Shopper's Value •	Market Pantry •	Food Club •

## آمیوه مخصوص زنان

کنسانتره‌های قابل نگهداری خارج از یخچال ظرف‌های 11.5 اونس

- Welch's: هر طعمی

کنسانتره‌های منجمد ظرف‌های 11.5 تا 12 اونس

- هر مارکی: گرب فروت، پرتقال، آناناس:
- Dole: هر ترکیبی از آمیوه‌ها با هر طعمی
- Langers: سیب، ترکیب پاییزی، انگور، ترکیب بهاری، ترکیب تابستانی، ترکیب زمستانی
- مارک هر فروشگاه‌های: سیب، انگور، ترکیب آب میوه‌ها
- Old Orchard: سیب، انگور، ترکیب آمیوه‌ها با درپوش سبز
- Seneca: سیب

## آمیوه برای بچه‌ها

کنسانتره‌های منجمد ظرف‌های 16 اونس

- هر مارکی: سیب، انگور، گرب فروت، ترکیب آمیوه‌ها، پرتقال، آناناس

ظرف‌های مایع 64 اونس

- هر مارکی: گرب فروت، پرتقال، آناناس
- هر مارک فروشگاه‌های: سیب، انگور، ترکیب آمیوه‌ها، سبزیجات
- Apple and Eve: سیب، آب سیب Big Bird، Cookie Monster Berry، کرنبری و بیشتر، کرنبری سیب، ترکیب کرنبری، کرنبری انگور، کرنبری انار، کرنبری تمشک، پانچ Elmo، انگور سفید Grover
- Campbell's: گوجه با سدیم کم، گوجه
- Harvest Classic: سیب، سیب پرتقال آناناس، ترکیب کرنبری، کرنبری انگور، کرنبری تمشک
- Juicy Juice: سیب، سیب تمشک، توت، گیلان، پانچ میوه، انگور، کیوی توت فرنگی، انبه، پرتقال نارنگی، گل ساعتی میوه اژدها، هلو سیب، توت فرنگی موز، توت فرنگی هندوانه، پانچ میوه گرمسیری، انگور سفید
- Langers: سیب، سیب توت گیلان، سیب کرنبری، سیب کرنبری انگور، سیب انگور، سیب کیوی توت فرنگی، سیب پرتقال آناناس، توت، پانچ میوه، سبزیجات با سدیم کم، سبزیجات تند، سبزیجات
- Lucky Leaf: سیب
- Mott's: سیب
- Musselman's: سیب
- Northland: بلوبری سیاه‌توت آسای، کرنبری، کرنبری سیاه‌توت، کرنبری انگور، کرنبری انار، کرنبری تمشک، کرنبری انبه، انار بلوبری، تمشک بلوبری
- Ocean Spray: سیب، انگور کنکور، کرنبری انبه، کرنبری آناناس، کرنبری انار، کرنبری تمشک
- Old Orchard: آسای انار، سیب، سیب کرنبری، ترکیب توت، گیلان سیاه کرنبری، بلوبری انار، گیلان انار، کرنبری انار، انگور، کیوی توت فرنگی، پرتقال نارنگی، هلو انبه، تمشک سرخ، توت فرنگی، هندوانه، انگور سفید، گیلان خودرو
- Ruby Kist: سیب، انگور، انگور سفید
- Seneca: سیب
- V8: سبزیجات با سدیم کم، سبزیجات تند، سبزیجات
- Welch's: انگور کنکور، انگور قرمز، سوپر بری، انگور سفید، انگور سفید هلو