

Shkëmbimet WIC të ushqimit, të thjeshtuara

Ju mund të shkëmbeni disa ushqime të programit WIC me opsione të tjera që mund të funksionojnë më mirë për ju dhe familjen tuaj. Kontaktoni WIC për më shumë informacion.

Qumësht

Shkëmbe qumështin:



1 litër qumësht



1 kos në vasketë
(1 litër)



1 litër qumësht



1 tofu (0.5 kg)



3 litra qumësht



Djathë (0.5 kg)

Lëng

Shkëmbe lëngun:



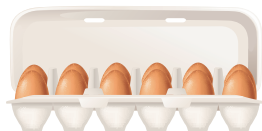
1.8 litër lëng



Fruta dhe perime
me vlerë 3 dollarë

Vezë

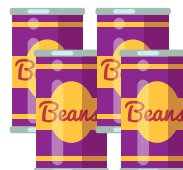
Shkëmbe vezët:



12 vezë



ose



ose



1 kavanoz
gjalpë
kikiriku
(400-500 gr)

4 kanaçe fasule
(500 gr selica)

Fasule të thata,
thjerrëza, ose
bizele
(500 gr)



HealthVermont.gov/WICFoodChanges

WIC WOMEN
INFANTS
CHILDREN
VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH