

استبدالات الطعام في برنامج WIC، أصبحت بسيطة

يمكنك استبدال بعض أطعمة برنامج WIC بخيارات أخرى قد تناسبك أنت وأسرتك على نحو أفضل. تواصل مع برنامج WIC لمزيد من المعلومات.

الحليب استبدال الحليب:



لتر واحد من الحليب



عبوة زبادي
(32 أونصة)



لتر واحد من الحليب



عبوة توفو
(رطل واحد)



3 لترات من الحليب



رطل واحد من الجبن
(أو 16 أونصة)

العصير

استبدال العصير:



64 أونصة من العصير



فواكه وخضراوات
بقيمة 3 دولارات

البيض

استبدال
البيض:



اثنتا عشرة بيضة



أو



أو



جرة واحدة من
زبدة الفول
السوداني
18-16
أونصة

4 علب فاصوليا
16-15 أونصة
لكل علبة

الفاصوليا أو
العدس أو
البازلاء المجففة
(رطل واحد أو
16 أونصة)

