

تبادلہ غذایی WIC، ساده شده است

شما می‌توانید برخی از مواد غذایی برنامه WIC را با گزینه‌های دیگری تعویض کنید که ممکن است برای شما و خانواده‌تان مناسب‌تر باشد. برای کسب معلومات بیشتر با WIC تماس بگیرید.

شیر

تبادلہ شیر:

1 کوارتر (یک چهارم گیلن) شیر



1 سطل ماست
(32 اونس)



1 کوارتر (یک چهارم گیلن) شیر



1 بسته توفو (1 پوند)



3 کوارتر (سه چهارم گیلن) شیر



پنیر
1 پوند (یا 16 اونس)



جوس

تبادلہ جوس:

64 اونس جوس

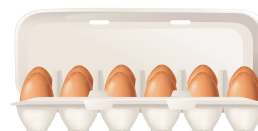


میوه‌ها و سبزیجات
به ارزش \$3 دالر



تخم مرغ

تبادلہ تخم مرغ:



1 درجن تخم مرغ



یا



یا



1 مرتبان
مسکه ممپلی
18-16)
(اونس)

4 قوطی لوبیا
15-16 اونس
(هر کدام)

لوبیای خشک
شده، عدس، یا
نخود
(1 پوند یا
16 اونس)

