

WIC WOMEN
INFANTS
CHILDREN

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

GUIDE DES ALIMENTS

et des achats du programme
WIC du Vermont

En vigueur d'octobre 2025 à septembre 2027





TABLE DES MATIÈRES

Bien manger avec le programme WIC est désormais plus simple.

Ce guide vous aidera à faire vos achats en toute confiance : à chaque rayon, lors de chaque visite, chaque mois.

Utilisez votre liste des prestations alimentaires familiales ainsi que le présent guide.

Consultez votre liste des prestations alimentaires familiales remise lors de votre rendez-vous pour savoir exactement ce qui vous est autorisé. Servez-vous ensuite de cette brochure au moment de vos achats afin de repérer les formats et les types d'emballages figurant sur votre liste.

| Month | WIC Approved Foods | Amount |
|----------------------|-------------------------|------------------------|
| 6/1/2025 - 5/31/2025 | Cheese | 1 Pound |
| | Tofu | 2 Pound |
| | Eggs | 4 Dozen |
| | Shelf-Stable Cereal | 100 Ounce |
| | Peas and Beans/Peas | 4 Jar / Bag |
| | Canned Fish | 30 Ounce |
| | Infant Cereal | 16 Ounce |
| | Infant Fruits & Veggies | 64 Ounce |
| | Infant Meals | 40 Ounce |
| | Whole Grain Cereals | 80 Ounce |
| | Fruits and Vegetables | 115 Cash Value Benefit |
| | Lowfat/Nonfat Yogurt | 32 Ounce |
| | 1% or 2% Milk | 13.25 Gallon |
| | Women's Juice 48 oz | 3 Can / Bottle |
| | Child's Juice 64 oz | 4 Can / Bottle |
| 5/1/2025 - 4/31/2025 | Cheese | 1 Pound |
| | Tofu | 2 Pound |
| | Eggs | 4 Dozen |
| | Shelf-Stable Cereal | 100 Ounce |
| | Peas and Beans/Peas | 4 Jar / Bag |
| | Canned Fish | 30 Ounce |
| | Infant Cereal | 16 Ounce |
| | Infant Fruits & Veggies | 64 Ounce |
| | Infant Meals | 40 Ounce |
| | Whole Grain Cereals | 80 Ounce |



Aliments

| | |
|-----------------------------------|----|
| ● Fromage | 2 |
| ● Œufs | 3 |
| ● Tofu | 4 |
| ● Céréales | 6 |
| ● Beurre de cacahuète et haricots | 11 |
| ● Poisson en conserve | 14 |
| ● Aliments pour nourrissons | 15 |
| ● Céréales complètes | 20 |
| ● Fruits et légumes | 30 |
| ● Yaourt | 32 |
| ● Lait | 34 |
| ● Jus | 38 |

Aide supplémentaire pour vos achats

| | |
|---------------------------------------|----|
| Consulter votre solde | 40 |
| Lire les étiquettes en rayon | 42 |
| Trouver les bons formats | 43 |
| Lorsque votre carte ne fonctionne pas | 44 |
| Application WICShopper | 45 |

**CONSEIL
PRATIQUE**

Besoin d'aide supplémentaire pendant vos courses ?



1. Utilisez l'application WICShopper
2. Adressez-vous au comptoir du service clientèle du magasin
3. Appelez votre bureau WIC directement depuis le magasin

Fromage

✓ Approuvé par le WIC

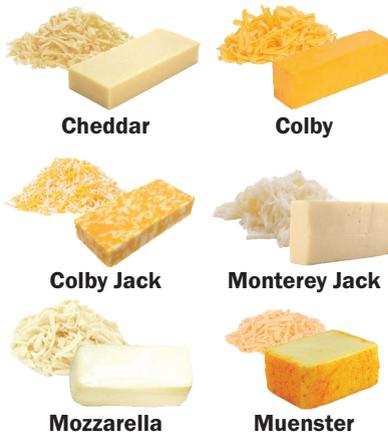
- Paquets de 8 et 16 onces
- Blocs et tranches américaines râpées
- Régulier
- Faible en gras

⊘ N'achetez pas

- Importé ou charcuterie
- Tranches emballées individuellement
- Biologique
- Aromatisé
- En ficelle
- Spécialité ou réserve spéciale

Blocs

8 onces et 16 onces



Tranches

8 onces et 16 onces



Marques autorisées



Œufs

✓ Approuvé par le WIC

- Douzaine entière
- Moyens, grands, très grands, ou jumbo
- Élevés hors cage
- Biologiques
- Nourris aux végétaux
- Améliorés ou spéciaux (oméga-3)

Douzaine, toute taille



Toute marque

🛒 Conseil d'achat

Vous pouvez remplacer les œufs par du beurre de cacahuète, des haricots en conserve ou des haricots secs.

Discutez avec votre bureau WIC local pour modifier votre panier alimentaire.



1 douzaine d'œufs



ou



ou



1 pot de
beurre de
cacahuète
(16-18 onces)

4 boîtes de
haricots (15 à
16 oz chacune)

Haricots secs,
lentilles, ou pois
(1 lb ou 16 oz)

Tofu

✓ Approuvé par le WIC

- Emballages de 8, 14 et 16 onces
- Biologique autorisé

🛒 Conseil d'achat

Vous pouvez obtenir plus de tofu à la place du lait. Appelez votre bureau WIC local pour en savoir plus.

8 onces, 14 onces et 16 onces



- Azumaya**
- Ferme
 - Extra ferme



- Franklin Farms Tofu**
- Mou
 - Mi-ferme
 - Ferme
 - Extra-ferme



Heiwa Tofu



- House Foods**
- Mi-ferme
 - Ferme
 - Extra-ferme
 - En cubes, super-ferme



- Nasoya**
- Ferme
 - Extra ferme
 - Super ferme



- O Organics**
- Ferme
 - Extra-ferme
 - En cubes, extra-ferme
 - Germé, super-ferme

Tofu

8 onces, 14 onces et 16 onces



Soja du Vermont

- Ferme



Nature's Promise

- Ferme
- Extra ferme



Wildwood Organic

- Ferme
- Extra ferme
- Super ferme



Woodstock Organic

- Ferme

🛒 Conseil d'achat

Combine les paquets de tofu pour obtenir le nombre total de livres (lbs) indiqué sur ta liste des prestations alimentaires familiales.

Par exemple :

1 lb



Une bouteille
de 16 onces

OU



Deux bouteilles
de 8 onces

4 livres



Quatre bouteilles
de 16 onces

OU



Quatre de 14 onces +
un de 8 onces

Céréales chaudes

✓ Approuvé par le WIC

- Différentes tailles
- Céréales complètes
- Sans gluten

Voir chaque marque/produit pour les tailles



Best Yet

- Flocons d'avoine saveur originale - 11,8 onces



Crème de riz

- Sans gluten - 12 onces - 14 onces



Crème de blé

- 1 minute - 28 onces
- 2 minutes et demie - 12 onces - 28 onces



- Original instantané - 12 onces



- Céréales complètes - 12 onces - 18 onces



Food Club

- Flocons d'avoine instantanés ordinaires - 11,8 onces



Great Value

- Flocons d'avoine instantanés nature - 11,8 onces



Hannaford

- Flocons d'avoine instantanés ordinaires - 11,8 onces



IGA

- Flocons d'avoine instantanés ordinaires - 11,8 onces

Céréales chaudes

Voir chaque marque/produit pour les tailles



Maypo

- Gruau d'avoine à l'érable - 14 onces
- Flocons d'avoine à la mode du Vermont - 19 onces



Quaker

- Flocons d'avoine instantanés ordinaires - 11,8 onces - 23,7 onces



Signature Select

- Flocons d'avoine instantanés - 11,8 onces

🛒 Conseil d'achat

Combine les paquets de céréales chaudes ou froides pour atteindre le nombre total d'onces indiqué sur ta liste des prestations alimentaires familiales. Voici trois façons d'acheter jusqu'à 36 onces :

$$\begin{array}{ccccccc}
 \text{Box 1} & + & \text{Box 2} & + & \text{Box 3} & = & \text{Total} \\
 18 \text{ onces} & & 9 \text{ onces} & & 9 \text{ onces} & & 36 \text{ onces}
 \end{array}$$

$$\begin{array}{ccccccc}
 \text{Box 1} & + & \text{Box 2} & + & \text{Box 3} & = & \text{Total} \\
 12 \text{ onces} & & 12 \text{ onces} & & 12 \text{ onces} & & 36 \text{ onces}
 \end{array}$$

$$\begin{array}{ccccccc}
 \text{Box 1} & + & \text{Box 2} & = & \text{Total} \\
 24 \text{ onces} & & 11,8 \text{ onces} & & 35,8 \text{ onces}
 \end{array}$$

Céréales froides

✓ Approuvé par le WIC

- Emballages de 8,9 à 36 onces
- Céréales complètes
- Sans gluten

General Mills



Bluey



Cheerios

- Original
- Multi-Céréales
- Veggie Blends Pomme Fraise
- Veggie Blends Myrtille Banane
- Mélanges copieux de noix



Chex

- Myrtille
- Cannelle
- Maïs
- Riz
- Blé



Fiber One

- Grappes de miel



Kix

- Naturel

Grain Berry



Total

- Original



Wheaties

- Original
- Protéines érable et amande
- Protéines miel et pacane



Grain Berry

- Flocons multi-grains

Kashi



Kashi

- Grains de myrtille grillés au miel
- Grains de cacao



Kashi

blueberry clusters



Kashi

cocoa clusters



Son complet

- Flocons de blé



Corn Flakes

Original

Kellogg's

Kellogg's



Crispix

Original



Mini Wheats givrés

- Original
- Muffin aux myrtilles
- Petites bouchées fraise
- à la citrouille et aux épices
- Bouchées cacao



Son de raisin

Original



Rice Krispies

Original



Spécial K

Original

- Cannelle et noix de pécan
- Protéines à la cannelle

Post



Flocons de son



Grandes céréales

- Croustillant banane et noix
- Croustillant canneberge et amande
- Croustillant aux noix de pécan
- Raisin, datte et pacane
- Croustillant aux fruits rouges et amandes



Grape Nuts

- Original
- Flocons



Honey Bunches of Oats

- Avec amandes
- Grillées au miel
- Bouchées à la vanille
- Bouchées à la cannelle



Raisin Bran

- Original

Quaker



Life

- Original
- Mighty- Mélange de baies
- Mighty - Très vanille



Mighty Life

Mélange de baies



Mighty Life

Très vanille



Carrés aux flocons d'avoine

- Un soupçon de cassonade
- Miel et noix



Oatmeal Squares

Miel et noix

Céréales froides

✓ Approuvé par le WIC

- Emballages de 8,9 à 36 onces
- Céréales complètes
- Sans gluten

Toute taille de 8,9 à 36 onces

Marques de magasins



Best Yet

- Flocons de son
- Flocons de blé givrés
- Flocons d'avoine grillés



Pics par Price Chopper

- Flocons de son
- Flocons de blé givrés
- Flocons d'avoine grillés



Food Club

- Flocons de son
- Flocons de blé givrés
- Carrés aux flocons d'avoine
- Flocons d'avoine grillés



Signature Select

- Flocons de son
- Flocons de blé givrés
- Flocons d'avoine grillés



Great Value

- Flocons de son
- Flocons de blé givrés
- Flocons d'avoine grillés



Hannaford

- Flocons de son
- Flocons de blé givrés en bouchées
- Flocons de blé à la fraise en bouchées
- Flocons de blé givrés
- Tasteeos
- Flocons de blé



Malt O Meal

- Frosted Mini Spooners

Beurre de cacahuète

✓ Approuvé par le WIC

- Bocaux de 16 à 18 onces
- Lisse / Crémeux
- Chunky / Crunchy
- Bocaux en plastique ou en verre

⊘ N'achetez pas

- Réduit en matières grasses
- Faible teneur en sodium
- Biologique
- Beurre de cacahuète spécialisés
- Beurre de cacahuète à tartiner
- Ingrédients aromatisés ou à mélanger

Bocaux de 16 à 18 onces



Toute marque de magasin



Smuckers



Teddie



Jif



Peter Pan



Skippy

⊘ N'achetez pas

- Simply Jif
- Natural Jif
- Reduced Fat Jif

⊘ N'achetez pas

- Natural Peter Pan
- Reduced Fat Peter Pan

⊘ N'achetez pas

- Skippy Natural
- Reduced Fat Skippy

🛒 Conseil d'achat

1 Beurre de cacahuète / haricots / pois sur votre liste des prestations alimentaires familiales signifie que vous pouvez acheter :

A



Un pot de beurre de cacahuète de 16 à 18 onces

— OU —

B



Quatre boîtes de 15 à 16 onces de haricots en conserve

— OU —

C



Un paquet de 16 onces de haricots secs, de lentilles ou de pois

Haricots en conserve

✓ Approuvé par le WIC

- Boîtes de 15 à 16 onces
- Régulier
- À teneur réduite en sodium
- Biologique autorisé

⊘ N'achetez pas

- Sucres, graisses ou huiles ajoutés
- Légumes, fruits ou viandes ajoutés
- Arômes, herbes ou épices ajoutés
- Haricots frits

Boîtes de 15 à 16 onces



Toute marque

- Tout type de haricots, lentilles ou pois

Haricots, lentilles et pois secs

✓ Approuvé par le WIC

- Paquets de 16 onces
- Biologique autorisé

⊘ N'achetez pas

- Sucres, graisses ou huiles ajoutés
- Arômes, herbes ou épices ajoutés
- Mélange pour soupe

Paquets de 16 onces



Toute marque

- Tout type de haricots, lentilles ou pois

Beurres de noix et de graines

⚠ ATTENTION

Si vous ou un membre de votre foyer immédiat êtes allergique aux noix, informez votre bureau WIC local afin de modifier votre colis alimentaire pour y inclure des beurres de noix et de graines.

✓ Approuvé par le WIC

- Bocaux de 16 à 18 onces
- Lisse / Crémeux
- Chunky / Crunchy
- Bocaux en plastique ou en verre
- Tournesol / Cajou / Amande

⊘ N'achetez pas

- Biologique
- Ingrédients aromatisés ou à mélanger

Bocaux de 16 à 18 onces



Barney Butter



Crazy Richard's



Justin's



MaraNatha naturel



Octonuts



Once Again



Open Nature
⊘ N'achetez pas
Beurre de cajou crémeux



SunButter



Woodstock



Poisson en conserve

✓ Approuvé par le WIC

- Tailles et variétés indiquées
- Conditionné dans l'eau ou dans l'huile
- Les sardines peuvent contenir des arêtes et de la peau
- Boîtes ou sachets

⊘ N'achetez pas

- Thon germon
- Thon **blanc** en morceaux

Boîtes de 2,5 à 20 onces

Thon pâle en morceaux



Toute marque

Sardines



Toute marque

Saumon



Toute marque

Fruits et légumes pour nourrissons

✓ Approuvé par le WIC

- Toute variété de fruits ou de légumes
- Toute variété de fruits et de légumes mélangés
- Le bio est autorisé

⊘ N'achetez pas

- Sucres, sel, amidons ou riz ajoutés
- Repas préparés
- Sachets
- Desserts



🛒 Conseil d'achat

Option fruits et légumes :

Les familles ayant des nourrissons de plus de 6 mois peuvent échanger les pots de fruits et légumes pour bébés contre 11 \$ (moitié) ou 22 \$ (totalité) de fruits et légumes frais, surgelés ou en conserve.



Si cette option ne figure pas déjà sur votre liste des prestations alimentaires familiales et que vous souhaitez en bénéficier, contactez votre bureau WIC local.

Fruits et légumes pour nourrissons

Pots individuels et bacs multi-packs



Beech-Nut

- Pot individuel de 4 onces
- Étape 1, étape 2



Beech-Nut Naturals

- Pot individuel de 4 onces
- Packs assortis
- Étape 1, étape 2



Beech-Nut Organic

- Pot individuel de 4 onces
- Étape 1, étape 2



Earth's Best Organic

- Pot individuel de 4 onces
- Étape 2 uniquement



Gerber

- Pack de 2 pots de 2 onces
- Pack de 2 pots de 4 onces
- Pot individuel de 4 onces
- Packs assortis
- Étape 1, étape 2



Gerber Organic

- Pot individuel de 4 onces
- Étape 1, étape 2



Happy Baby

- Pot individuel de 4 onces
- Étape 1, étape 2



O Organics

- Pot individuel de 4 onces



Nature's Heart Organic

- Pot individuel de 4 onces
- Étape 1
- Étape 2 uniquement les fruits



Nature's Promise

- Pot individuel de 4 onces
- Étape 2



Parent's Choice

- Pot individuel de 4 onces
- Pack de 2 pots de 2 onces
- Pack de 2 pots de 4 onces
- Étape 1, étape 2



Tippy Toes

- Pack de 2 pots de 4 onces
- Pot individuel de 4 onces
- Étape 2

Fruits et légumes pour nourrissons

Conseil d'achat

Il y a une limite de **50 articles WIC par transaction**. Séparez les articles WIC en plusieurs transactions si leur nombre dépasse 50.

Bénéfice de 128 onces = 32 pots

Combinez les récipients pour obtenir le nombre d'onces (oz) indiqué sur votre liste de prestations alimentaires familiales.

Un pot de 4 onces = **4 onces**



=

1 pot



Un paquet de 2 onces = **4 onces**



2 oz

=

1 pot



Un paquet de 4 onces, 2 paquets = **8 onces**



4 oz

4 oz

=

2 pots



Céréales pour nourrissons

✓ Approuvé par le WIC

- Paquets de 8 et 16 onces
- Simple et multigrains
- Bio autorisé

⊘ N'achetez pas

- Ajout de fruits, de préparations infantiles ou de légumes



Earth's Best Organic

- Gruau complet multigrains
- Flocons d'avoine complets



Gerber

- Multigrains
- Flocons d'avoine
- Flocons d'avoine Bio
- Flocons d'avoine Bio Millet Quinoa
- Riz Bio
- Riz
- Blé entier

Préparation pour nourrissons

⚠ Choisissez ce qui est approuvé pour votre bébé.

Vous devez acheter le **type et la taille exacts du contenant** de lait maternisé figurant sur la liste des prestations alimentaires familiales.

Si votre bébé a besoin d'une formule différente :



Contactez votre [bureau WIC local](#).

Au fur et à mesure que votre bébé grandit, vous devrez peut-être acheter plus de lait maternisé.

WIC fournit suffisamment de lait maternisé pour répondre aux besoins de la plupart des bébés. Au fur et à mesure que votre bébé grandit, vous devrez peut-être acheter plus de lait maternisé.

Pour les bébés exclusivement nourris au sein

🛒 Conseil d'achat

Il y a une limite de **50 articles WIC par transaction**. Gardez cela à l'esprit lorsque vous achetez des aliments pour nourrissons

40 onces de bénéfice = 16 pots de 2,5 onces

Viandes pour nourrissons

✓ Approuvé par le WIC

- Bocaux de 2,5 onces
- Étape 1 ou 2
- Toutes variétés

⊘ N'achetez pas

- Dîners avec sucre ou sel
- ajouté

Bocaux de 2,5 onces



Beech-Nut



Earth's Best Organics



Gerber

Paquet de 30 onces (12 pots de 2,5 onces)



Beech-Nut
Paquet de variétés



Gerber
Paquet de variétés

🛒 Conseil d'achat

Les céréales complètes peuvent être choisies parmi les produits suivants :

Pain : blé entier et céréales complètes

Pâtes : blé entier et céréales complètes

Tortillas : blé entier et maïs

Autres options de grains entiers disponibles

Riz brun

Riz sauvage

Quinoa

Flocons d'avoine

Farine de maïs

Pain

✅ Approuvé par le WIC

- Pains, petits pains, pita, bagels et muffins anglais – de 8 à 32 onces
- Blé entier
- Céréales complètes



Arnold
Blé moulu à la meule de pierre
16 onces



Arnold
Pain 100 % blé entier
24 onces



Arnold
Pain de blé entier, petite tranche
18 onces



Baker's Choice
100 % blé entier
16 onces



The Bread Shed
Blé entier et lin
16 onces



Dave's Killer Bread
21 grains entiers et graines
27 onces



Dave's Killer Bread
Bonne graine
27 onces



Dave's Killer Bread
Pain blanc bien fait
24 onces

Pain



Dave's Killer Bread
Powerseed
25 onces



Dave's Killer Bread
100 % blé entier
25 onces



Dave's Killer Bread
Thin Sliced Powerseed
0,5 once



Dave's Killer Bread
Thin Sliced Good Seed
20,5 onces



Dave's Killer Bread
Tranches fines aux 21 céréales complètes et graines
20,5 onces



Dave's Killer Bread
Grains entiers germés
20,5 onces



Dave's Killer Bread
Pain pour le petit-déjeuner Raisin' the Roof
16,75 onces



Dave's Killer Bread
Pain blanc tranché mince Done Right
20,5 onces



Freihofer's
Pain Country Premium 100 % blé entier
24 onces



Great Value
Pain rond 100 % blé entier
20 oz



Hannaford
Pain 100 % blé
16 onces



Hannaford
Pain en tranches 100 % blé entier
24 onces



La Panciata
Blé entier, miel et avoine
16 onces



Nature's Own
100 % blé entier sans sucre
16 onces

Pain



Nature's Own
Pain 100 % blé entier
au miel
16 onces



Nature's Own
Pain 100 % céréales
complètes
20 onces



Nature's Own
Pain 100 %
blé entier
20 onces



Open Nature
Pain 100 %
blé entier
24 onces



Open Nature
Pain aux céréales
et aux graines
24 onces



Pepperidge Farm
Blé tendre style
léger
16 onces



Pepperidge Farm
Pain 100 % blé entier,
très fin
16 onces



Pepperidge Farm
Swirl 100 % blé
entier à la cannelle
avec raisins secs
16 onces



Pepperidge Farm
Pain 100 % blé entier
à tranches fines
14 onces



Pepperidge Farm
Pain en tranches
fines aux 15 céréales
14 onces



Pepperidge Farm
Pain blé entier
100 % Farmhouse
24 onces



Pepperidge Farm
Pain en tranches
fines aux 15 céréales
22 onces



Pepperidge Farm
Pain aux
15 céréales
24 onces



Pepperidge Farm
Pain d'avoine
complet
24 onces

Pain



Pepperidge Farm
Pain 100 % blé entier
à tranches fines
22 onces



Pepperidge Farm
Pain 100 %
blé entier
24 onces



Pepperidge Farm
Pain de blé entier
au miel
24 onces



Signature Select
Pain 100 % blé
16 onces



Signature Select
Pain 100 % blé
sans sel
16 onces



Signature Select
Pain 100 %
blé entier
24 onces



Sara Lee
Sara Lee Classic
100 % blé entier
16 onces



Sara Lee
Pain 100 %
blé
20 onces



Wonder
Pain 100 % blé
16 onces

Bagels



Dave's Killer Bread
Plain Awesome
Bagels
16,75 onces



Dave's Killer Bread
Bagels Remix
à la cannelle
et aux raisins
16,75 onces



Dave's Killer Bread
EPIC Everything
Bagels
16,75 onces



Dave's Killer Bread
Bagels aux baies
Boomini'
16,75 onces



Thomas
Bagels 100 %
blé complet
20 onces

Pita



Joseph's
Pita de blé entier
11 onces

Petits pains, brioches et galettes



Arnold
Pain 100 % blé entier
- pains à hamburger
16 onces



Arnold
Sandwich Thins
100 % blé entier
12 onces



Dave's Killer Bread
Rouleaux sandwich
aux 21 céréales
complètes et graines
18 onces



Dave's Killer Bread
Pains à burger
Bien fait
17,6 onces



Dave's Killer Bread
Petits pains à burger
aux 21 céréales
complètes
et graines
17,6 onces



Dave's Killer Bread
Rouleaux à
sandwich
Done Right
18 onces



Nature's Own
Petits pains
hamburger
100 % blé entier
15 onces



Signature Select
Sandwich Thins
100 % blé entier
12 onces

Muffins anglais



Dave's Killer Bread
Muffins anglais
Rockin' Grains
13,2 onces



Dave's Killer Bread
Muffins anglais
Killer Classic
13,2 onces



Signature Select
Muffins anglais
100 % blé entier
12 onces



Thomas
Muffins anglais
100 % blé entier
12 onces

✓ Approuvé par le WIC

- Paquets de 8 à 32 onces
- Sacs, boîtes et pots en plastique
- Biologique autorisé
- Toute marque
- Flocons d'avoine – Instantanés, rapides, roulés, coupés en acier, à l'ancienne
- Riz sauvage
- Quinoa – Classique, tricolore
- Farine de maïs

⊘ N'achetez pas

- Sachets individuels
- Vrac
- Sucres, graisses, huiles, sel ou arômes ajoutés

Flocons d'avoine

Paquets de 8 à 32 onces

🛒 Conseil d'achat

Les flocons d'avoine sont-ils des céréales ou des grains entiers ? Les deux !

Lorsque vous faites vos achats avec WIC, n'oubliez pas :

- **Utilisez les avantages liés aux céréales** pour acheter des flocons d'avoine instantanés en sachets individuels
- **Utilisez les avantages liés aux céréales complètes** pour acheter d'autres types de flocons d'avoine en boîtes, en sacs ou en cuves



Farine de maïs, riz sauvage et quinoa

Paquets de 8 à 32 onces



Riz brun

Paquets de 8 à 32 onces

Toute marque

✓ Approuvé par le WIC

- Régulier
- Cuisson instantanée
- Cuisson rapide
- Sachet à bouillir
- Choisissez des sacs, des boîtes ou des pots en plastique



🛒 Conseil d'achat

Vous pouvez choisir un mélange de **pain, pâtes, tortillas, riz, riz sauvage, flocons d'avoine, quinoa et semoule de maïs** pour compléter le nombre total d'onces de **céréales complètes** indiqué sur votre liste des prestations alimentaires familiales. Voici deux exemples :



Pâtes au blé entier

✓ Approuvé par le WIC

- Paquets de 16 onces (1 livre)
- Pain 100 % blé
- Toute forme
- 100 % céréales complètes

Paquets de 16 onces (1 livre)



Barilla



Bella Terra



Bionaturae



DeLallo



Field Day



Full Circle



Food Club



Great Value



Hannaford



Luigi Vitelli



Mantoue



Nature's Promise



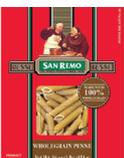
O Organics



Racconto



Ronzoni



San Remo



Signature Select

Tortillas

✓ Approuvé par le WIC

- Paquets de 8 à 24 onces
- Pain 100 % blé
- Maïs

Paquets de 8 à 24 onces



Cedars

- Wraps de blé entier



Chi-Chi's

- Maïs blanc, style Taco
- Blé entier, style Fajita



Food Club

- Maïs, style Taco
- Blé entier, style Fajita



Hannaford

- Blé entier
- Maïs blanc
- Maïs jaune



Great Value

- Blé entier



IGA

- Maïs blanc
- Blé entier, style Taco



La Banderita

- Maïs blanc, maïs jaune
- Blé entier, style Fajita
- Blé entier, Taco doux
- Tacos de rue, maïs



Mission

- Blé entier, Taco doux
- Blé entier, Fajita
- Maïs jaune extra fin
- Tacos de rue, tortillas de maïs jaune
- Tortillas de maïs jaune, format super
- Tortillas de blé entier Carb Balance



Mayan Farm

- Blé entier



Ortega

- Blé entier



Pic's Brand

- Maïs, style Taco
- Blé entier, style Taco



Signature Select

- Blé entier
- Tacos de rue, maïs blanc

Fruits et légumes

Montant des prestations :

Consultez la liste des prestations alimentaires familiales ou le solde WIC pour connaître les montants des prestations pour les fruits et légumes.

Frais

✓ Approuvé par le WIC

- Toute taille
- Entiers, coupés, ensachés ou emballés
- Biologique autorisé
- Herbes fraîches coupées autorisées

⊘ N'achetez pas

- Sucres, graisses ou huiles ajoutés
- Fruits ou légumes secs
- Fleurs comestibles
- Corbeilles de fruits
- Articles de bar à salade
- Kits de salade ou plateaux de fête avec des aliments supplémentaires (sauces, vinaigrette, noix, etc.)

Toute taille



Toute marque

- Tout fruit ou légume

🛒 Conseil d'achat

Si un produit frais ne se scanne pas correctement à la caisse, informez le personnel du magasin afin qu'il puisse l'ajouter à leur base de données.

Congelé

✓ Approuvé par le WIC

- Toute taille
- Tout type d'emballage (sac, boîte, etc.)
- Biologique autorisé

⊘ N'achetez pas

- Graisses ou huiles ajoutées
- Sucre ajouté, dextrose ou édulcorant artificiel
- Ingrédients non fruitiers ou non végétaux (pâtes, riz, fromage, etc.)
- Légumes avec sauce

Toute taille



Toute marque

- Tout fruit ou légume nature, ou mélange nature

En conserve

✓ Approuvé par le WIC

- Toute taille
- Tout contenant (boîte de conserve, gobelet, bocal, sachet, etc.)
- Biologique autorisé
- Biologique autorisé

⊘ N'achetez pas

- Sucres, graisses ou huiles ajoutés
- Légumes à la crème
- Cocktails de fruits au sirop
- Guacamole
- Légumes marinés
- Salsa
- Sauce (pizza, spaghetti ou tomate)
- Tomates à l'étuvée ou pâte de tomates

Toute taille



Toute marque

- Tout fruit ordinaire ou mélange de fruits conditionné dans de l'eau ou du jus
- Tout légume ordinaire ou mélange de légumes

Yaourt

⚠ Choisissez ce qui est approuvé pour vous.

- **Lait entier et yaourt allégé** pour les enfants de 12 à 24 mois
- **Yaourt non gras et allégé** pour les femmes et les enfants de 2 à 5 ans

✓ Approuvé par le WIC

- Tubes de 32 onces
- Biologique autorisé
- Paquets de 8 et paquets de 16 tubes de 2 onces
- Édulcorants naturels à base de plantes

⊘ N'achetez pas

- Sachets
- Édulcorants artificiels

Tubes de 32 onces



Best Yet
Tous les parfums



Brown Cow
Tous les parfums



Butterworks Farm
⊘ N'achetez pas
Vanille allégée, érable entier



Cabot
⊘ N'achetez pas
Vanille en gousse allégée, triple crème de vanille à la grecque



Chobani
⊘ N'achetez pas
Miel grec allégé à la vanille



Dannon
Tous les parfums
Oikos Greek
Tous les goûts
Light & Fit Greek
Nature seulement



Food Club
⊘ N'achetez pas
Vanille allégée, pêche allégée, framboise allégée, fraise allégée



Full Circle
Grecque sans matière grasse
- Simple
- Vanilla



Great Value
⊘ N'achetez pas
Vanille grecque entière, Banane-Fraise allégée, Pêche allégée, fraise allégée mélangée ou vanille allégée mélangée

Yaourt



Conseil d'achat

Vous pouvez échanger du lait contre du yaourt.
Appelez votre bureau WIC local pour en savoir plus.



Green Mountain Creamery
N'importe quel parfum



Hannaford
N'importe quel parfum



Lucerne
⊘ N'achetez pas
Fraise grecque sans matière grasse, Fraise allégée, Vanille allégée, Vanille entière



Nature's Promise
⊘ N'achetez pas
Vanille allégée biologique



Pics by Price Chopper
N'importe quel parfum



Stonyfield Organic
- Onctueux et crémeux : toutes les saveurs
- Grec : uniquement 0% de matières grasses



Two Good
N'importe quel parfum



Yoplait Original :
tous les parfums

Paquets de 8 et 16 tubes de 2 onces



Stonyfield Organic
N'importe quel parfum



Yoplait Go-Gurt Simply, tubes de yaourt



Yaourt à base de plantes en pots de 24 onces



Silk
Sans produits laitiers, lisse et crémeux, nature ou vanille (24 onces)

Lait de vache

⚠ Choisissez ce qui est approuvé pour vous.

- **Lait entier** pour les enfants de 12 à 24 mois
- **Lait faible en matière grasse (1 %) et écrémé** pour les femmes et les enfants de 2 à 5 ans

✓ Approuvé par le WIC

- Fluide : gallon, 1/2 gallon et pinte
- Conservation longue durée : pinte
- Lait en poudre écrémé : 25,6 onces
- Biologique

⊘ N'achetez pas

- Amélioré ou spécialisé
- Dégraissé (2 %)
- Aromatisé
- Bouteilles en verre

Gallon, 1/2 gallon, quart



Toute marque

- Entier : pour les enfants de 12 à 24 mois
- Faible teneur en matière grasse (1 %) ou sans matière grasse (écrémé)
- Sans lactose

Marques biologiques autorisées



Full Circle



Horizon



Nature's Promise



O Organics



Organic Valley



Stonyfield Organics

Conservation longue durée

Pinte



Toute marque

Lait en poudre écrémé

25,6 onces
(pour 2 gallons)



Toute marque

Lait de chèvre

⚠ Choisissez ce qui est approuvé pour vous.

- **Lait entier** pour les enfants de 12 à 24 mois
- **Lait faible en matière grasse (1 %) et écrémé** pour les femmes et les enfants de 2 à 5 ans

✓ Approuvé par le WIC

- **Marque Meyenberg uniquement**
- Liquide entier : 1/2 gallon et pinte
- Liquide à faible teneur en matières grasses (1 %) : pinte
- En poudre : 12 onces

Fluide

1/2 gallon, quart



Meyenberg

- Entier : pour les enfants de 12 à 24 mois

Pinte



Meyenberg

- Faible teneur en matières grasses (1 %)

En poudre

12 onces (produit 3 litres)



Meyenberg

- Entier : pour les enfants de 12 à 24 mois



Meyenberg

- Non gras

Laits végétaux

✓ Approuvé par le WIC

- Réfrigérés et de longue conservation

⊘ N'achetez pas

- Sachets
- Édulcorants artificiels

Lait de soja



Silk (réfrigéré)

- Original
- 32 onces (1 quart)
- 64 onces (1/2 gallon)

Silk (Shelf Stable)

- Original
- 32 onces (1 quart)



Pacific (Shelf Stable)

- Ultra Soy Original
- 32 onces (1 quart)

Mélange de laits de pois et d'avoine



Silk Kids

- Mélange original de lait d'avoine
- 59 onces

Pois



Ripple (réfrigéré)

- Kids Original ou Kids Unsweetened Original
- 48 onces



Ripple (Shelf stable)

- Original ou Original non sucré, Kids Original et Kids Original non sucré
- 32 onces (1 quart)

Jus

✓ Approuvé par le WIC

- Jus 100 % à longue conservation : bouteilles de 64 onces

! À noter :

- Produits biologiques autorisés par la marque O Organics

Conservation longue durée

Bouteilles de 64 onces



Apple & Eve

- Toutes les saveurs ; aucun produit biologique.



Food Club

- Pomme
- Canneberge
- Raisin
- Pamplemousse
- Orange
- Ananas
- Légumes
- Tomato
- Raisin blanc



Hannaford

- Toute saveur



Langers

- Pomme
- Pomme-baie-cerise
- Pomme-kiwi-fraise
- Pomme-orange-ananas
- Pomme-pêche-mangue
- Mélange de baies
- Raisin Concord
- Canneberge Plus
- Canneberge-framboise Plus
- Ananas



Best Yet

- Pomme
- Raisin
- Pamplemousse
- Orange
- Orange-mangue
- Orange-ananas
- Ananas
- Tomato
- Jus de légumes
- Raisin blanc



IGA

- Pomme
- Raisin
- Tomato
- Raisin blanc



Great Value

- Pomme
- Mélange de canneberges
- Canneberge-raisin
- Canneberge-grenade
- Raisin
- Mangue
- Mélange d'oranges
- Poire
- Ananas
- Tomato
- Légumes
- Raisin blanc
- Raisin blanc-pêche



Jus de fruit

- Toute saveur



Campbell's

- Campbell's
- Tomato
- Tomato à faible teneur en sodium



Mott's

- Pomme
- Pomme-cerise
- Pomme-mangue
- Pomme-raisin blanc
- Pomme - Sensibles
- Punch aux fruits

Jus

Conservation longue durée

Bouteilles de 64 onces



Pics par Price Chopper

- Pomme
- Baies
- Raisin
- Pamplemousse
- Ananas
- Tomate
- Légumes
- Légumes à faible teneur en sodium
- Raisin blanc



Terre du Nord

- Toute saveur



Toute saveur

- Toute saveur



O Organics

- Canneberge-mangue
- Raisin



Signature Select

- Pomme
- Mélange de canneberges
- Canneberge Raisin
- Canneberge Framboise
- Raisin
- Pamplemousse
- Orange
- Ananas
- Tomate
- Légumes
- Légumes à faible teneur en sodium
- Pamplemousse blanc
- Raisin blanc



Old Orchard

- Pomme
- Pomme Canneberge
- Mélange de baies
- Canneberge Grenade
- Raisin
- Orange
- Pêche Mangue
- Raisin blanc



That's Smart

- Raisin



V8 Légumes

- Légumes originaux
- Légumes épicés
- Faible teneur en sodium



Ruby Kist

- Pomme
- Raisin
- Orange
- Mélange d'orange
- Raisin blanc



Welch's

- 100 % raisin blanc
- 100 % raisin rouge
- Pomme
- Raisin
- Raisin (calcium)
- Orange
- Ananas
- Trio tropical
- Raisin blanc Pêche
- Raisin blanc Cerise

⊘ N'achetez pas

Léger

Jus

Jus d'orange congelé

✓ Approuvé par le WIC

- 16 onces, concentré surgelé



Toute marque de magasin

- Best Yet
- Food Club
- Hannaford
- Pics by Price Chopper
- Signature Select

Jus d'orange réfrigéré

✓ Approuvé par le WIC

- Bouteilles de 46 à 64 onces
- Avec ou sans pulpe
- Enrichi en calcium et/ou vitamine D

⊘ N'achetez pas

- Mélanges de jus
- Allégés

! À noter :

- Produits biologiques autorisés par la marque O Organics

Bouteilles de 46 à 64 onces



Marques approuvées

- Florida's Natural
- Food Club
- O Organics
- Simply Orange
- Tropicana

Marque du magasin

- Best Yet
- Food Club
- Great Value
- Hannaford
- IGA
- Pics by Price Chopper
- Signature Select



Vérifier votre solde

Application WICShopper

Ouvrez l'application pour consulter instantanément vos prestations restantes.

Le clavier PIN de la carte WIC au service clientèle

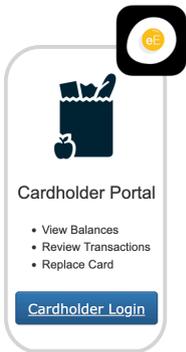
Vérifiez votre solde avant de faire vos achats. Il vous suffit d'insérer votre carte et de suivre les instructions.

Dernier ticket de caisse

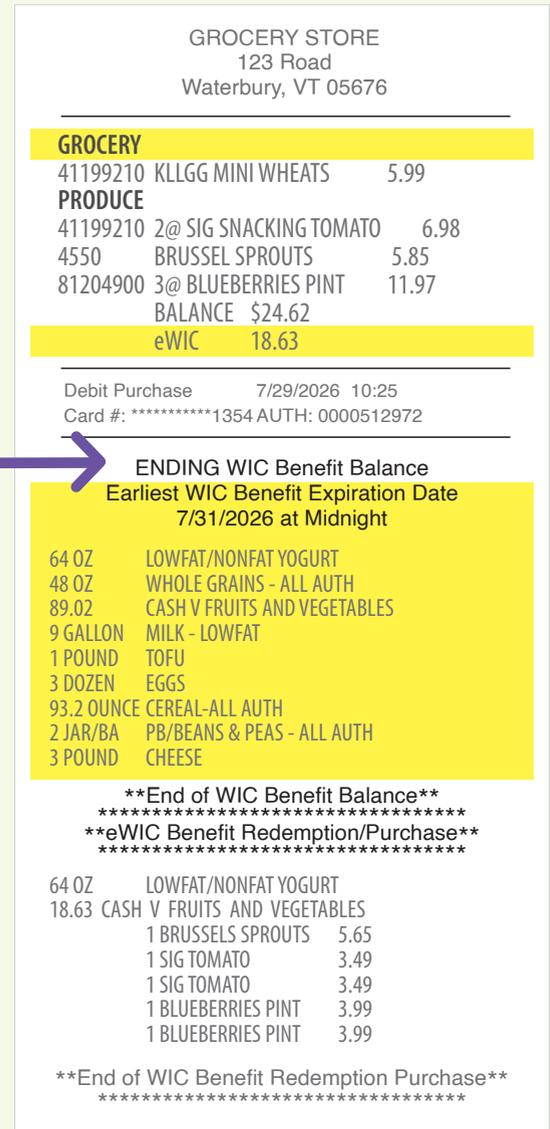
Il s'imprime automatiquement en bas.

Portail des titulaires de cartes ebtEDGE

Vérifiez le solde de vos prestations et consultez les transactions récentes en ligne ou dans l'application.



Exemple de reçu



Les prestations WIC ne sont pas reportées. Utilisez-les avant qu'elles n'expirent chaque mois.



Recherche d'étiquettes d'étagères

La plupart des magasins apposent des étiquettes en rayon pour indiquer les articles approuvés par le WIC. Recherchez les étiquettes portant la mention « WIC » ou un « W » dans une boîte. Tous les magasins n'utilisent pas les mêmes étiquettes.



CONSEIL PRATIQUE

Même si l'étiquette en rayon indique « WIC », assurez-vous que l'article figure bien sur votre liste des prestations alimentaires familiales.



Trouver les tailles appropriées

Les aliments approuvés par le WIC doivent correspondre exactement aux tailles indiquées sur votre liste des prestations alimentaires familiales. Choisir la bonne taille garantit que vos prestations sont valides à la caisse et vous permet de profiter pleinement de votre allocation mensuelle.





Si votre carte ne fonctionne pas

Ne paniquez pas. Essayez les étapes suivantes.

1. Vérifiez votre solde

Utilisez votre dernier ticket de caisse, l'application [WICShopper](#) ou le clavier pour connaître les aliments que vous pouvez encore acheter.

2. Assurez-vous que l'article est approuvé

Vérifiez également que la taille correspond à celle indiquée sur votre liste des prestations alimentaires familiales.

3. Demandez au service clientèle du magasin

Ils pourront peut-être vous aider ou vous expliquer pourquoi l'article n'a pas fonctionné.

4. Appelez votre [bureau WIC](#) depuis le magasin

Nous pouvons consulter votre compte et vous apporter de l'aide.



L'application WICShopper

Faites vos achats plus intelligemment, plus rapidement et en toute confiance avec [l'application WICShopper](#).



- ✓ Scannez les codes-barres dans le magasin pour vérifier si un article est approuvé par le WIC.
- ✓ Consultez votre liste des prestations alimentaires familiales et voyez ce qu'il vous reste à acheter ce mois-ci.
- ✓ Suivez la date d'expiration de vos prestations.
- ✓ Trouvez des magasins agréés WIC près de chez vous.



Comment commencer :

1. Téléchargez l'application [WICShopper](#) sur App Store ou Google Play.
2. Ouvrez l'application et sélectionnez Vermont.
3. Enregistrez votre carte WIC en utilisant le numéro à 16 chiffres figurant au recto.

Besoin d'aide ? Demandez à votre nutritionniste WIC ou consultez [HealthVermont.gov/WIC](https://www.healthvermont.gov/WIC) pour obtenir des instructions.

**Bureaux locaux
du programme WIC du Vermont**

Barre

802-479-4200

Rutland

802-786-5811

Bennington

802-447-3531

Springfield

802-289-0600

Brattleboro

802-257-2880

St. Albans

802-524-7970

Burlington

802-863-7323

St. Johnsbury

802-748-5151

Middlebury

802-388-4644

White River

Junction

802-295-8820

Morrisville

802-888-7447

Newport

802-334-6707



HealthVermont.gov/Local

