



WICShopper एक मोबाइल एप हो जसले तपाईंलाई उत्पादनहरू सूच्यान गरेर तपाईंहरू WIC-अनुमोदित हुन् कि होइनन् भन्ने जाँच गर्न, अनुमोदित खाद्य वस्तुहरूको सूची हेर्न, पकाउने तरिका सुझावहरू प्राप्त गर्न, तरकारी फलफूलको परिमाण गणना गर्न र थप काम गर्न मद्दत गर्दछ।



यसलाई आजै डाउनलोड गर्नुहोस्!

- सँधै आफ्नो "EBT कार्ड लाभ" का प्रनिटआउट र/वा रसदिहरू जाँच गर्नुहोस् त्यसो गर्नुभयो भने तपाईं आफ्नो WIC पोषण कार्डमा भएका व्यक्तिगत वस्तुहरू पुष्टि गर्न सक्नुहुन्छ।
- तपाईंलाई आफ्नो WIC पोषण कार्ड प्रयोग गरेर कुनै वस्तु खरिद गर्न वा सूच्यान गर्न गाह्रो भइरहेको छ भने कृपया WICShopper एपमा रहेको "मैले यो कनिन सकिनँ! (I couldn't buy this!)" खण्डमा जानुहोस् र त्यस समस्यासम्बन्धी जानकारी बुझ्नुहोस्।



I couldn't buy this!



Department of Health

महिला, शिशु तथा बालबालिका कार्यक्रम (WIC)

यस संस्था एक समान अवसर प्रदायक संस्था रहेको छ।



अनुमोदित खाद्य वस्तुहरूको सूची

सबैभन्दा कम महँगो ब्रान्ड रुचाइन्छ



Department of Health

महिला, शिशु तथा बालबालिका कार्यक्रम (Women, Infants, and Children Program (WIC))

चीज

- नयिमति वा कम फ्याट भएको, 16 आउन्सको साइज मात्र।
- घरेलु बलकहरू वा पूरव-प्याकेज गरएका नमिन प्रकारका स्लाइसहरू; अमेरिकी, चेडर, कोलबी, कोलबी ज्याक, मोन्टेरी ज्याक, मोजारेला, मुएन्स्टर, प्रोभोलोन; वा स्विस।



अनुमति नभएको: अर्गानिक, टुक्रा पारिएको, कुर्याकर कट, क्यूब गरिएको, डेली, क्रम्बल, कम सोडियम, चीज स्प्रेड, क्रमि चीज, स्ट्रडि चीज, फार्मर चिज, बटर, भेलभेटाजसता चीजका खादय वस्तु वा उत्पादनहरू; व्यक्तगित रूपमा बेरिका स्लाइसहरू; बाख्रा, भेडा वा दहीको चीज।



गाईको दूध

- सेती, चकलेट, पाश्चराइज्ड, भिटामिन डी भएको फोर्टिफाइड दूध मात्र।
- ग्यालन कन्टेनरहरू मात्र (आधा ग्यालन उल्लेख नगरिसम्म)।
- सम्पूर्ण दूध वा फ्याट घटाइएको (2%) दूध उल्लेख नगरिसम्म कम फ्याट (1% वा ½ %) वा स्कमि गरिएको दूध मात्र।
- * ग्यालन = 128 आउन्स, आधा ग्यालन = 64 आउन्स।

अनुमति नभएको: स्वादयुक्त, अर्गानिक, सुपर स्कमि, फ्याट फ्री प्लस।



फ्याट-रहित सुख्खा दूध

- उल्लेख गरिएको बेला मात्र।
- 25.6 आउन्सको साइज मात्र।

कम ल्याक्टोज वा ल्याक्टोजरहित दूध

- उल्लेख गरिएको बेला मात्र।
- ग्यालन र आधा ग्यालनका कन्टेनरहरू।

सोया दूध

- उल्लेख गरिएको बेला मात्र।
- मौलिक र भेनिला स्वादयुक्त मात्र।
- मौलिक स्वादयुक्त र चकलेटको स्वादयुक्त।

दही



दही

- कम फ्याट वा फ्याट-रहित जबसम्म सम्पूर्ण फ्याट उल्लेख गरिएको छैन।
- 32 आउन्सका कन्टेनरहरू मात्र।

	ग्रीक फ्याट-रहित प्लेन।
	सम्पूर्ण दूध ग्रीक प्लेन, सम्पूर्ण दूध ग्रीक, स्ट्रबेरी र क्रमि सम्पूर्ण दूध ग्रीक, भुइँकटहर अपसाइड डाउन केक सम्पूर्ण दूध ग्रीक, मह भेनिला।
	सम्पूर्ण दूध प्लेन, सम्पूर्ण दूध भेनिला, सम्पूर्ण दूध मेपला
	फ्याट-रहित ग्रीक प्लेन, फ्याट-रहित ग्रीक प्लेन आरु, फ्याट-रहित ग्रीक प्लेन स्ट्रबेरी, फ्याट-रहित ग्रीक प्लेन भेनिला, कम-फ्याट ग्रीक मह भेनिला, कम-फ्याट ग्रीक प्लेन। सम्पूर्ण दूध प्लेन चनी नभएको फ्याट-रहित स्ट्रबेरी चनी नभएको फ्याट-रहित भेनिला, कम चनी कम-फ्याट भएको ग्रीक मेडागास्कर भेनिला र दालचिनी।



સમ્પૂર્ણ અન્ન

 सम्पूर्ण गर्हको पासता

	सम्पूर्ण गहुँको सपेगेटी, सम्पूर्ण गहुँको पातलो सपेगेटी, सम्पूर्ण गहुँको पेने रगिट, सम्पूर्ण गहुँको रोटीनी।
	सम्पूर्ण गहुँको क्यापेलनि, सम्पूर्ण गहुँको एल्बी, सम्पूर्ण गहुँको फारफले, सम्पूर्ण गहुँको लडिगुइन, सम्पूर्ण गहुँको पेने रगिट, सम्पूर्ण गहुँको रगिटोनी, सम्पूर्ण गहुँको रोटीनी, सम्पूर्ण गहुँको सपेगेटी।
	100% सम्पूर्ण अन्नको पेने रगिट, 100% सम्पूर्ण अन्नको सपेगेटी, 100% सम्पूर्ण अन्नको पातलो सपेगेटी, 100% सम्पूर्ण अन्नको रोटीनी, 100% सम्पूर्ण अन्नको लडिगुइन।
	सम्पूर्ण गहुँको पेने रगिट, सम्पूर्ण गहुँको रोटीनी, सम्पूर्ण गहुँको सपेगेटी, सम्पूर्ण गहुँको पातलो सपेगेटी।
	सम्पूर्ण गहुँको क्यापेलनि, सम्पूर्ण गहुँको सपेगेटी।

दही

[illegible]

दही	
	अर्गानिक फ्याट-रहित प्लेन, अर्गानिक फ्याट-रहित भेनला, अर्गानिक कम-फ्याट प्लेन, अर्गानिक कम-फ्याट भेनला, अर्गानिक प्लेन सम्पूर्ण दूध/प्रोबायोटिक, अर्गानिक भेनला सम्पूर्ण दूध/प्रोबायोटिक, अर्गानिक स्ट्रबेरी सम्पूर्ण दूध/प्रोबायोटिक, अर्गानिक सम्पूर्ण दूध/प्रोबायोटिक भेनला।
	कम-फ्याट प्लेन, कम-फ्याट भेनला।
	कम-फ्याट हारभेसट पचि, कम-फ्याट स्ट्रबेरी, कम-फ्याट स्ट्रबेरी केरा, कम-फ्याट भेनला, कम-फ्याट ब्लुबेरी, कम-फ्याट प्लेन।

अण्डाहरू



- ठुलो, ग्रेड A वा AA,
- कुखुराको सेतो अण्डा, पजिडारहति।
- एक दर्जनको कार्टनको साइज।

अनुमत निभएको: अर्गानिक, पाश्चराइज्ड, पकिल गरिएको, पूरण रूपमा उसनिको, कम कोलेस्ट्रॉल, ओमेगा 3 ले सुदृढ वा परषिकृत, थप भिटामिन वा खनिजसहित, फर्मेन्ज, अण्डा वकिल्पहरू।

टोफु



16 आउन्स प्याकेजको साइज मात्र जारी गरिएको कुल आउन्सको संख्यासम्म जोड्न सकिन्छ।

पनिट बटर



- 16 आउन्सदेखि 18 आउन्सका कन्टेनहरू मात्र।
- नयिमति वा प्राकृतिक, नरम, क्रमि, कुरकुरे वा टुक्रासहित, कम फ्याट, कम सोडियम, कम चर्मी।

अनुमत निभएको: स्प्रेड, व्हिपि गरिएको, जेली थपिएको, मार्शमेलो, मह वा अन्य खाना, सुदृढ वा परषिकृत प्रजातहरू, पामको तेल।

सम्पूर्ण अन्न



सम्पूर्ण गहुँको पासता

16 आउन्स।



	सम्पूर्ण गहुँको स्पेगेटी।
	सम्पूर्ण अन्नको रोटिनी, सम्पूर्ण अन्नको मध्यम शेल, सम्पूर्ण अन्नको पेन, सम्पूर्ण अन्नको एल्बो, सम्पूर्ण अन्नको पातलो स्पेगेटी, सम्पूर्ण अन्नको लडिगुइन, सम्पूर्ण अन्नको एन्जल हेयर, सम्पूर्ण अन्नको स्पेगेटी।
	सम्पूर्ण गहुँको रोटिनी, सम्पूर्ण गहुँको स्पेगेटी।
	सम्पूर्ण गहुँको स्पेगेटी, सम्पूर्ण गहुँको म्याकारोनी, सम्पूर्ण गहुँको एल्बो म्याकारोनी सम्पूर्ण गहुँको रोटिनी, गहुँको पेने रगिट, सम्पूर्ण गहुँको पातलो स्पेगेटी, सम्पूर्ण गहुँको भर्मसिली।
	100% सम्पूर्ण गहुँको पेने रगिट, 100% सम्पूर्ण गहुँको रोटिनी, 100% सम्पूर्ण गहुँको स्पेगेटी।
	100% सम्पूर्ण गहुँको स्पेगेटी, 100% सम्पूर्ण गहुँको एल्बो म्याकारोनी, 100% सम्पूर्ण गहुँको पेने रगिट, 100% सम्पूर्ण गहुँको रोटिनी।
	सम्पूर्ण गहुँको एल्बो, सम्पूर्ण गहुँको लडिगुइन, सम्पूर्ण गहुँको पेने, सम्पूर्ण गहुँको रोटिनी, सम्पूर्ण गहुँको स्पेगेटी, सम्पूर्ण गहुँको पातलो स्पेगेटी।
	सम्पूर्ण गहुँको पेने रगिट, सम्पूर्ण गहुँको रोटिनी-टाइट, सम्पूर्ण गहुँको पातलो स्पेगेटी, सम्पूर्ण गहुँको स्पेगेटी।
	सम्पूर्ण गहुँको स्पेगेटी, सम्पूर्ण गहुँको क्यापेलनी, सम्पूर्ण गहुँको पेने रगिट, सम्पूर्ण गहुँको रोटिनी।
	100% सम्पूर्ण गहुँको पेने, 100% सम्पूर्ण गहुँको रोटिनी, 100% सम्पूर्ण गहुँको स्पेगेटी।

सम्पूर्ण अन्न



टर्टिलाहरू



सम्पूर्ण गहुँ।



सम्पूर्ण गहुँको पीठोको नरम टाको,
पहेँलो मकै,
सेतो मकै।



मकै,
नरम टाको साइजको सम्पूर्ण गहुँको पीठो।



हातले बनाएको सम्पूर्ण गहुँको फजति शैलीको मकै।



सम्पूर्ण गहुँको प्रमाणिक फजति शैली।



पहेँलो मकै।

बनहरू



स्यान्डवचि बनहरू।



हट डग बनहरू।

अनुमति नभएको: फलफूल, बदाम, मसला वा आइसडि थपेरिका वस्तुहरू।



- 100% सम्पूर्ण गहुँको बनहरू।
- 100% सम्पूर्ण गहुँको हट डग बनहरू।



- 100% सम्पूर्ण गहुँको होगी रोलहरू।
- 100% सम्पूर्ण गहुँको हट डग बनहरू।



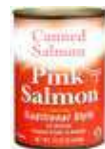
- 100% सम्पूर्ण गहुँको बनहरू 16 आउन्स।

माछा



डबिबाबंद टुना

पानीमा प्याक गरिएको चडक लाइट मात्र;
5 आउन्स वा 6 आउन्सको क्यान साइज मात्र।



डबिबाबंद साल्मन

गुलाबी साल्मन मात्र;
14.75 आउन्सको क्यान साइज मात्र।

अनुमति नभएको: रातो साल्मन, थैलीमा राखिएको टुना।

गेडागुडी



सुकेको गेडागुडी वा केराउ

16 आउन्सका प्याकेजहरू मात्र।

डबिबाबंद गेडागुडी

डबिबाबंद गेडागुडीहरू जारी गरिएको आउन्सको संख्यासम्म जोड्न सकिन्छ।

अनुमति नभएको: बेक गरिएको गेडागुडी; मसला, सस, बोसो वा मासुहरू थपेरिका गेडागुडी।

फलफूल र तरकारीहरू

सहभागीहरूले ताजा, जमेको वा डबिबाबंद फलफूल र तरकारीहरूको कुनै पनि संयोजनबाट अनुमोदन गरिएको अधिकतम डलर रकमसम्मको फलफूल र तरकारीहरू छनोट गर्न सक्छन्। सहभागीहरूले प्रयोग नगरिएको कुनै पनि रकमका लागि निगद वा क्रेडिट रफिण्ड प्राप्त गर्न सक्दैनन्।

WIC Shopper एपले ताजा फलफूल र तरकारीहरू सुक्यान गर्न सक्दैन, कृपया थप जानकारीका लागि WIC Shopper एपमा रहेको मद्दत प्राप्त गर्नुहोस्! खण्डमा हेर्नुहोस्।



ताजा

कुनै पनि प्रकारका ताजा फलफूल वा तरकारीहरू।
सम्पूर्ण, काटिएको, झोलामा राखिएको वा प्याक गरिएको।

अनुमति नभएको: फलफूल र तरकारी पार्टी ट्रे वा सस वा ड्रेसिङसहितको व्यक्तिगत सर्विस साइजहरू; फलफूलको टोकरी; संजावटी वा अर्नामेन्टल फलफूल वा तरकारीहरू; डोरीमा राखिएको लसुन; सलाद बारका वस्तुहरू; थप बदामसहितको फल; थप फलफूल सहितको बेक गरिएको सामान; सुकेको फल; खान मिल्ने फूल वा फूलहरू, जडीबुटी वा मसला।



फलफूल र तरकारीहरू

जमेको

कुनै पनि प्रकारका फलफूल वा तरकारीहरू।

अनुमति नभएको: फलफूलहरू सरिपसहित, चिनी थपिएको, फलफूलका बारहरू, फलफूलसहित बेक गरिएको सामानहरू (जस्तै पाई)।

तरकारीहरू: चिनी, बटर, तेल, सस वा ग्लेज थपिएको; पासता, चाउचाउ, बदाम, चामल, चीज वा मासुसहितको; सखरखण्डको फ्राइज, फर्नेच फ्राइज वा आकार दिएको आलुहरू।



क्यान, जार, प्लास्टिक कन्टेनरहरू

जुसमा फलफूल;

जुस सांद्रता वा नेक्टर;

कंटरमि गुलियो पदार्थका साथ पानीमा राखिएको फलफूल;

अनुमति नभएको: फलफूलहरू जलितनिमा राखिएको, सरबत, फलफूलको क्रस्पि, फलफूलको पारफेट, चिनी वा बदाम थपिएको फलफूल, बाक्लो, हल्का वा अतिरिक्त हल्का सरिपमा राखिएको फलफूल, पाई फलिडिहरू।

तरकारीहरू: कुनै पनि तेल वा नुन, भनिगर, अचारहरू र पकिल गरिएका तरकारीहरू, क्रमि गरिएका तरकारीहरू, गेडागुडी, मटर, दाल, बेक गरिएका गेडागुडी, सुँगुरको मासु र गेडागुडी, फ्राइ गरिएका गेडागुडी, केचप, रेलसिहरू, जैतून, पजिजा, लासाग्ना, स्पेगेटी सस वा सालसा।

जुस

शेल्फ सथरि जुस

- सूचीबद्ध सबै जुसले नमिन मापदण्डहरू पूरा गर्नुपर्छ: 100% गुलियो नहालेको जुस; 64 आउन्सको प्लास्टिकका बोतलहरू मात्र; सुन्तलाको जुस जुनसुकै ब्रान्डको पनि हुन सक्छ।

अनुमति नभएको: फलफूलको पेय पदार्थ, गुलियो हालेको जुस, ककटेल वा पाउडर।

	अलवेस सेभ स्याउ, अङ्गुर, सुन्तला।
	एप्पल एण्ड इभ स्याउ, कर्नानबेरी अङ्गुर, कर्नानबेरी आरु अप, कर्नानबेरी अनार, कर्नानबेरी रास्पबेरी, कर्नानबेरी वाइल्ड बेरी, प्राकृतिक रूपमा कर्नानबेरी।
	बेस्ट चोइस स्याउ, बेरी मशिरण, चेरी मशिरण, अङ्गुर, अङ्गुर मशिरण, भगटे भुङ्कटहर, सुन्तला, पन्च मशिरण, सेतो अङ्गुर, गोलभेडा, तरकारी।
	बेस्ट येट स्याउ, कर्नानबेरी, कर्नानबेरी अङ्गुर, अङ्गुर, भगटे, सेतो अङ्गुर।

सम्पूर्ण अन्न



टर्टलियाहरू:



	मकै, 100% सम्पूर्ण गहुँ।
	सेतो मकै, पहेलो मकै, सम्पूर्ण गहुँको पीठो।
	सेतो मकैको नरम टाको शैली, सम्पूर्ण गहुँको फजति शैली।
	सेतो मकै, सम्पूर्ण गहुँ।
	नरम सेतो मकै, सम्पूर्ण गहुँ।
	सम्पूर्ण गहुँ।
	सम्पूर्ण गहुँ, 100% सम्पूर्ण गहुँ।
	सम्पूर्ण गहुँ।
	6 इन्चको सेतो मकै, सम्पूर्ण गहुँ।
	सम्पूर्ण गहुँ, ग्लुटेन मुक्त पहेलो मकै।
	6 इन्चको पहेलो मकै।
	मकै, फजति सम्पूर्ण गहुँ, पहेलो मकै, सम्पूर्ण गहुँको पीठो।
	मकै।
	मकै, सेतो मकै, सम्पूर्ण गहुँ।
	सम्पूर्ण गहुँ।
	सेतो मकै, सम्पूर्ण गहुँ, पहेलो मकै अतिरिक्त पातलो।
	सम्पूर्ण गहुँ।

सम्पूर्ण अन्न

ब्रेड

	100% सम्पूर्ण गहुँ।
	100% सम्पूर्ण गहुँ, 100% चर्नीरहति सम्पूर्ण अन्न, महसहतिको 100% सम्पूर्ण गहुँबाट बनेको रोटी।
	100% सम्पूर्ण गहुँ।
	100% सम्पूर्ण गहुँ।
	फार्महाउस 100% सम्पूर्ण गहुँको ब्रेड, हल्का शैलीको नरम गहुँको ब्रेड, धेरै पातलो काटिएको 100% सम्पूर्ण गहुँ, 100% सम्पूर्ण गहुँबाट बनेको सम्पूर्ण अन्नको ब्रेड, सम्पूर्ण अन्न 15 अन्नको ब्रेड, सम्पूर्ण अन्न मह सम्पूर्ण गहुँको ब्रेड, सम्पूर्ण अन्न ओटमलि ब्रेड, राईको बडि छरिएको सम्पूर्ण अन्न, 100% गहुँको दालचर्नी र कसिमसिको घुमाउरो ब्रेड।
	रोमन मलि सनग्रेन 100% सम्पूर्ण गहुँ, 100% सम्पूर्ण गहुँ, होमटाउन 100% सम्पूर्ण गहुँको ब्रेड।
	100% सम्पूर्ण गहुँ।
	100% सम्पूर्ण गहुँ।
	100% सम्पूर्ण गहुँ रोल, 100% सम्पूर्ण गहुँको ब्रेड।
	100% सम्पूर्ण गहुँ।
	100% सम्पूर्ण गहुँ।
	100% सम्पूर्ण गहुँ।



जुस

	क्यामपबेलस नयिमति गोलभेडा, कम सोडियम भएको गोलभेडा, नयिमति V-8, V-8 मसालेदार परी, V-8 कम सोडियम भएको गोलभेडा।
	डायनस गार्डेन तरकारी।
	एसेन्सजिल एभरटि स्याउको जुस, बेरी मशिरण, चेरी मशिरण, क्स्यानबेरी मशिरण, अङ्गुर मशिरण, पंच मशिरण, सेतो अङ्गुर, भुइँ कटहर, सेतो भगटे।
	एभरफरेस स्याउ।
	फुड क्लब स्याउ, भुइँकटहर, क्स्यानबेरी, क्स्यानबेरी अङ्गुर, क्स्यानबेरी रास्पबेरी, अङ्गुर, तरकारी, सेतो अङ्गुर, सेतो भगटे।
	जायानट डगल स्याउ, क्स्यानबेरी, गाला स्ट्राइल स्याउ, ग्रान्नी स्मथि स्याउ, अङ्गुर, सेतो अङ्गुर, सेतो भगटे।
	ग्रेट भ्यालु स्याउ, अङ्गुर, सेतो अङ्गुर, सेतो अङ्गुर आरु, क्स्यानबेरी, क्स्यानबेरी मशिरण, भुइँकटहर, तरकारी।
	हारभेस्ट क्लासिकि स्याउ सुनतला भुइँकटहर, कन्कर्ड अङ्गुर, क्स्यानबेरी, क्स्यानबेरी स्याउ, भुइँकटहर।
	हाइटप स्याउ, कालो चेरी कन्कर्ड अङ्गुर, अङ्गुर, भुइँकटहर, गोलभेडा, तरकारी, सेतो अङ्गुर, सेतो अङ्गुर चेरी।
	IGA स्याउ, ताजा स्याउ, अङ्गुर, भगटे, भुइँकटहर, सेतो अङ्गुर।

जुस

	जुसी जुस स्याउ, स्याउ रास्पबेरी, बेरी, चेरी, अङ्गुर, क्विनी स्ट्रबेरी, आँप, सुन्तला ट्यान्जरनि, आरु स्याउ, पन्च, स्ट्रबेरी केरा, स्ट्रबेरी तरबूज, टर्पकिल, सेतो अङ्गुर।
	क्रोगर स्याउ, बेरी, कर्नानबेरी, अङ्गुर, भगटे, भुईकटहर, तरकारी, कम सोडियम भएको तरकारी, रूबी रातो भगटे, मसालेदार तरकारी, अङ्गुर, सेतो अङ्गुर, सेतो अङ्गुर आरु।
	लान्गर्स स्याउ, स्याउ कर्नानबेरी, स्याउ अङ्गुर, स्याउ सुन्तला भुईकटहर, अङ्गुर, सुन्तला, भुईकटहर, रातो अङ्गुर, रूबी रातो भगटे, गोलभेडा, तरकारी, कम सोडियम भएको तरकारी, सेतो अङ्गुर।
	लबिजि भुईकटहर।
	मेइजर स्याउ, कर्नानबेरी, वास्तविक बेरी, वास्तविक चेरी, वास्तविक फल पन्च, वास्तविक अङ्गुर, अङ्गुर, रूबी रातो भगटे, भुईकटहर, पुराना, रास्पबेरी कर्नानबेरी, मसालेदार तरकारी, गोलभेडा, टर्पकिल मशिरण भुईकटहर, तरकारी, कम सोडियम तरकारी, सेतो अङ्गुर, सेतो अङ्गुर आरु।
	मट्स स्याउ।
	मसलमान्स स्याउ।
	नेचर नेक्टर स्याउ, अङ्गुर, सेतो अङ्गुर।
	नरथल्यान्ड कर्नानबेरी रास्पबेरी, कर्नानबेरी, कर्नानबेरी ब्ल्याकबेरी, कर्नानबेरी चेरी, कर्नानबेरी अङ्गुर, कर्नानबेरी अनार, कर्नानबेरी ब्लूबेरी।
	ओसन सप्रे स्याउ, कनकड अङ्गुर, कर्नानबेरी रास्पबेरी, कर्नानबेरी ब्ल्याकबेरी, कर्नानबेरी चेरी, कर्नानबेरी ब्ल्याकबेरी, कर्नानबेरी चेरी, कर्नानबेरी कनकड अङ्गुर, कर्नानबेरी आँप, कर्नानबेरी भुईकटहर, कर्नानबेरी अनार, कर्नानबेरी तरबूज, कर्नानबेरी एलडरबेरी।

सम्पूर्ण अन्न

	बलू रबिन सम्पूर्ण अन्नको खैरो चामल।
	क्रोगर लामो दाना भएको खैरो चामल।
	महात्मा खैरो चामल। महात्मा ज्यास्मनि खैरो चामल।
	मेइजर लामो दाना भएको प्राकृतिक खैरो चामल।
	आवर फ्यामिली खैरो चामल।
	शुरफाइन खैरो चामल।
	स्पार्टन लामो दाना भएको खैरो चामल।
	सकसेस सम्पूर्ण अन्नको खैरो चामल। झोलामा उमाल्न मिल्ने खैरो चामल।



32 आउन्स



ब्रेड

तलका विकल्पहरू 16 आउन्सका प्याकेज साइजहरूमा उपलब्ध छन् जुन उल्लेख नगरादिसम्म जारी गरिएको आउन्सको संख्यामा जोड्न सकिन्छ।

	100% सम्पूर्ण गहुँको ब्रेड, दोब्बर फाइबर भएको ब्रेड।
	100% सम्पूर्ण गहुँ।
	100% सम्पूर्ण गहुँ।
	100% सम्पूर्ण गहुँ।
	100% सम्पूर्ण गहुँ।
	चनीरहित 100% सम्पूर्ण अन्न गहुँ, 100% सम्पूर्ण अन्न सम्पूर्ण गहुँ।
	100% सम्पूर्ण गहुँ।
	होमस्टाइल 100% सम्पूर्ण गहुँ।
	100% सम्पूर्ण गहुँ।
	100% सम्पूर्ण गहुँ।
	100% सम्पूर्ण गहुँ, सम्पूर्ण अन्न सेतो।

सम्पूर्ण अन्न

उपलब्ध भएसम्म 16 आउन्स। जारी गरिएको आउन्सको संख्यासम्म जोड्न सकिन्छ, सबैभन्दा कम महँगो ब्रान्ड रुचाइन्छ।



ओटमलि

कुनै पनीर ब्रान्ड, साइज फरक-फरक हुन सक्छ, रोल गरिएको, द्रुत, वा पुरानो शैलीको ओट्स समावेश हुन सक्छ।

अनुमति नभएको: फलफूल, बदाम, मसला थपएका वस्तुहरू।

सम्पूर्ण अन्नको खैरो चामल

कुनै पनीर ब्रान्ड, साइज फरक हुन सक्छ

अनुमति नभएको: सेतो चामल।

 16 आउन्स		हेल्थी गुडनेस सम्पूर्ण अन्न सेतो। हेल्थी गुडनेस 100% सम्पूर्ण गहुँ सेतो।
		100% सम्पूर्ण गहुँ।
		100% सम्पूर्ण गहुँ।
		100% सम्पूर्ण गहुँ।
 18 आउन्स		कवेकर ओट्स 100% सम्पूर्ण अन्नको ओट्स।
		बमिबो 100% सम्पूर्ण गहुँको ब्रेड।
 20 आउन्स		नेचर्ज ओन 100% सम्पूर्ण गहुँ।
		100% सम्पूर्ण गहुँ।
		सारा ली 100% सम्पूर्ण गहुँको ब्रेड।
 24 आउन्स		ब्राउनबेरी 100% सम्पूर्ण गहुँको ब्रेड। ब्राउनबेरी दोब्बर फाइबर ब्रेड।
		क्रोगर 100% सम्पूर्ण गहुँको मह ब्रेड। क्रोगर 100% सम्पूर्ण गहुँको गोलो टुप्पो भएको ब्रेड।
		आवर फ्यामिली कन्ट्री स्टाइल 100% सम्पूर्ण गहुँको ब्रेड।
		प्राइभेट सेलेक्सन 100% सम्पूर्ण गहुँको चौडा प्यान ब्रेड। प्राइभेट सेलेक्सन 100% सम्पूर्ण गहुँको ब्रेड।

जुस

	ओलिव अकार्ड स्याउ, अङ्गुर, भुइँकटहर, सेतो अङ्गुर, स्याउ क्स्यानबेरी, बेरी मरिण, कालो चेरी क्स्यानबेरी, बलूबेरी अनार, चेरी अनार, क्स्यानबेरी अनार, अङ्गुर, क्वी स्ट्रबेरी, स्ट्रबेरी तरबूज, सुन्तला ट्यान्जरनि, आरु औप, भुइँकटहर, रातो रास्पबेरी, सेतो अङ्गुर, वाइलड चेरी, प्रतिक्रिया स्वास्थ्य सट्रिस, प्रतिक्रिया स्वास्थ्य सुपरफ्रुट, प्रतिक्रिया स्वास्थ्य ट्रपिकल फल।
	आवर फ्यामिली स्याउ, ताजा प्रेस गरिएको स्याउ साइडर, अङ्गुर, भगटे, गुलाबी भगटे, सेतो अङ्गुर, 100% जुस मरिण, तरकारी।
	सेनेका स्याउ।
	थुरफाइन् स्याउ, अङ्गुर, भुइँकटहर, सेतो अङ्गुर।
	टपिटन गरोभ स्याउ, क्स्यानबेरी, अङ्गुर, सेतो अङ्गुर।
	ट्रिटप स्याउ, स्याउ अङ्गुर।
	V-8 ओरजिनिल 100% तरकारीको जुस। कम सोडियम भएको 100% तरकारीको जुस। मसालेदार परी 100% तरकारीको जुस।
	भ्यालुटाइम अङ्गुर।
	वेल्चेज क्याल्सियमसहितको कनकरड अङ्गुर, अङ्गुर, सेतो अङ्गुर, सेतो अङ्गुर आरु, रातो अङ्गुर, सुपर बेरी, ट्रपिकल ट्रायो।

जुस-जमेको

तल सूचीबद्ध सबै जुसले नमिन मापदण्डहरू पूरा गर्नुपर्छ: 100% गुलियो नहालेको जुस; 11.5 आउन्स वा 12 आउन्स मात्र; 48 आउन्समा पुनर्गठन हुनुपर्छ; सुन्तलाको जुस कुनै पनि ब्रान्डको हुन सक्छ।

	अलवेज सेभ सुन्तला।
	बेस्ट चोइस स्याउ, सुन्तला।
	बेस्ट येट स्याउ, अङ्गुर, सुन्तला, भगटे।
	डोल भुइँकटहर, भुइँकटहर सुन्तला।
	एसेन्सियल एभरीडे स्याउ, सुन्तला।
	फुड क्लब स्याउ, भगटे, सुन्तला।
	जायनेट डगल सुन्तला।
	ग्रेट भ्यालु स्याउ, अङ्गुर, सुन्तला।
	हाइटप स्याउ, सुन्तला।
	IGA स्याउ, सुन्तला।
	क्रोगर स्याउ, अङ्गुर, भगटे, भुइँकटहर, भुइँकटहर सुन्तला।
	लानार्ज स्याउ, स्याउ कर्षानबेरी, स्याउ सुन्तला भुइँकटहर, अङ्गुर, सुन्तला, भुइँकटहर, सेतो अङ्गुर।
	मेइजर स्याउ, सुन्तला।
	ओल्ड अर्कार्ड स्याउ, स्याउ चेरी, स्याउ कर्षानबेरी, स्याउ कवि सट्टेबेरी, स्याउ प्यासन म्यान्गो, स्याउ रास्पेबेरी, स्याउ सट्टेबेरी केरा, बेरी मशिरण, कालो चेरी कर्षानबेरी, ब्लूबेरी अनार, कर्षानबेरी अनार, कर्षानबेरी रास्पेबेरी, अङ्गुर, भुइँकटहर, भुइँकटहर सुन्तला, भुइँकटहर सुन्तला केरा, सट्टेबेरी रूबार्ब, सेतो अङ्गुर।

सम्पूर्ण अन्न

तल उल्लेख गरिएको कुञ्जीले तपाईंले पूरा 32 आउन्सको सम्पूर्ण अन्न उत्पादनहरू कसरी रडिमि गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने उदाहरणहरू प्रदान गर्छ।

सम्पूर्ण अन्न कुञ्जी

 8 आउन्स	 12 आउन्स	 32 आउन्स
 14 आउन्स	 16 आउन्स	 32 आउन्स
 18 आउन्स	 20 आउन्स	 32 आउन्स
 24 आउन्स	 32 आउन्स	 32 आउन्स

 8 आउन्स		सेतो मकैको टर्त्ला।
 12 आउन्स		IGA इन्स्ट्यान्ट ओटमल नयिमति 12 प्याकेट।
		लुईस बेक शप 100% सम्पूर्ण गहुँको ब्रेड आधा लोफ।
		फूड क्लब इन्स्ट्यान्ट खैरो चामल।
		फ्रडिम्स च्वाइस इन्स्ट्यान्ट खैरो चामल।
 14 आउन्स		क्रोगर झोलामा उमालन मिल्ने खैरो चामल - माइक्रोवेभ गर्न मिल्ने। क्रोगर माइक्रोवेभ गर्न मिल्ने खैरो चामल।
		मनिट खैरो चामल।
		आवर फ्यामिली इन्स्ट्यान्ट खैरो चामल।
		पातलो काटिएको 15 अन्नको ब्रेड पातलो काटिएको सम्पूर्ण गहुँको ब्रेड
		सक्सेस सम्पूर्ण अन्नको खैरो चामल।
		ब्लू रबिन सम्पूर्ण अन्नको खैरो चामल।
 16 आउन्स		क्रोगर 100% सम्पूर्ण गहुँको ब्रेड।
		महात्मा खैरो चामल
		आवर फ्यामिली गहुँको टर्त्ला फजति शैली। आवर फ्यामिली पहेँलो मकैको टर्त्ला। आवर फ्यामिली सेतो मकैको टर्त्ला।
		क्वेकर 3-मनिट ओटमल।

तातो ब्रेकफास्ट सरियलहरू

	क्रिम अफ व्हाटि -क्रिम अफ व्हाटि (1 मिनट) (28 आउन्स)। -क्रिम अफ व्हाटि (10 मिनट) (28 आउन्स)।
	क्वेकर -ओट ब्रान हट सरियल (16 आउन्स)। -इन्स्ट्यान्ट ग्राटिस ओरजिनिल (18 आउन्स)। -इन्स्ट्यान्ट ग्राटिस ओरजिनिल 12 (1-आउन्स प्याकेट)। -इन्स्ट्यान्ट ग्राटिस ओरजिनिल (9.8-आउन्स प्याकेट)। -इन्स्ट्यान्ट ग्राटिस सुपर फ्यामिली ओरजिनिल (24 प्याकेट)। -इन्स्ट्यान्ट ओटमिल प्याकेट (9.8 आउन्स)।
	फरिना -क्रिम अफ व्हाटि (18/28 आउन्स)।
	माल्ट-ओ-मिलि -क्रिम अफ व्हाटि ओरजिनिल (18/28/36 आउन्स)।
	ओट्स-इन्स्ट्यान्ट ओटमिल ओरजिनिल, 11.8 आउन्स (व्यक्तिगत प्याकेट); ओट्स-इन्स्ट्यान्ट ओटमिल ओरजिनिल, 23.7 आउन्स (व्यक्तिगत प्याकेट); ग्राटिस-इन्स्ट्यान्ट ओरजिनिल 10 आउन्स, 12 आउन्स, 36 आउन्स।
	ओट्स-क्विक 18 आउन्स; ओट्स-इन्स्ट्यान्ट ओटमिल ओरजिनिल, 11.8 आउन्स। (व्यक्तिगत प्याकेटहरू)



जुस — जमेको

	आवर फ्यामिली स्याउ, सुन्तला।
	सेनेका स्याउ, सुन्तला।
	शुरफाइन स्याउ, सुन्तला।
	टपिटन ग्रीभ स्याउ, सुन्तला।
	वेलचेज स्याउ, अङ्गुर, सेतो अङ्गुर, सेतो अङ्गुर कल्यानबेरी, सेतो अङ्गुर आरु, सेतो अङ्गुर रास्पबेरी।

जुस — सांद्रता

शेल्फ स्थरि, 100% गुलियो नहालेको जुस; 11.5 आउन्स वा 12 आउन्स मात्र; 48 आउन्समा पुनरागठन हुनुपर्छ।

	वेलचेज स्याउ, फलफूल फ्यान्टास्टिक, अङ्गुर, ट्रपिकल प्यासन।
	जायन्ट इगल भुइँकटहर, स्याउ, अङ्गुर।

सरियिलहरू

सबैभन्दा कम महँगो ब्रान्ड रुचाइन्छ, जारी गरिएको आउन्सको संख्यासम्म जोड्न सकिन्छ।

Best Choice®



Essential EVERYDAY



Food Club



सरियिलहरू

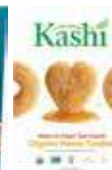




कसिमसि बरेन ब्यागका लाग किनै ग्राफक्स छैन



सरियिलहरू



सरियिलहरू





Department of
Health

महिला, शिशु तथा
बालबालिका कार्यक्रम (WIC)

यस संस्था एक समान अवसर प्रदायक संस्था रहेको छ।

10/2025

701.23

नाबालकका लागि अनुमोदित खाद्य वस्तुहरुको सुची



Department of
Health

महिला, शिशु तथा
बालबालिका कार्यक्रम
(Women, Infants, and
Children Program (WIC))

नाबालकका लागि फलफूल



गर्बर ब्रान्डका दोस्रो चरणका खाद्य वस्तुहरु मात्र;
4 औंसको प्लास्टिकका कन्टेनरहरु मात्र।
तल सूचीकृत गरएका प्रकारका मात्र:



स्याउ



स्याउ-एभोकाडो



स्याउ-ब्लुबेरी



स्याउ
चेरी



स्याउ आरु स्क्वास



स्याउ स्ट्रबेरी केरा



अन्जरि - मक्सिड
फ्रुट



केरा



केरा स्याउ नासपाती



केरा ब्लाकबेरी
ब्लुबेरी



केरा गाँजर आँप



केरा सुन्तला मेडले



केरा प्लम अंगुर



आँप



आरु



नासपाती



नासपाती भुँइकटहर



नासपाती लामो
फर्सी कर्न



पूर्ण स्याउ



WICShopper एक मोबाइल एप हो जसले तपाईंलाई उत्पादनहरू, स्क्यान गरेर तनिहरू, WIC-अनुमोदित हुन् कि होइनन् भन्ने जाँच गर्न, अनुमोदित खाद्य वस्तुहरूको सूची हेर्न, पकाउने तरिका सुझावहरू प्राप्त गर्न, तरकारी फलफूलको परमाण गणना गर्न र थप धेरै कामहरू गर्न मद्दत गर्दछ।

यसलाई आजै डाउनलोड गर्नुहोस्!

- सँधै आफ्नो "EBT कार्ड लाभ" का प्रनिटआउट र/वा रसदिहरू जाँच गर्नुहोस् ताकि आफ्नो WIC पोषण कार्डमा भएका व्यक्तिगत वस्तुहरू तपाईंले पुष्टि गर्न सक्नुहोस्।
- यदि तपाईंलाई आफ्नो WIC पोषण कार्ड प्रयोग गरेर कुनै वस्तु खरिद गर्न वा स्क्यान गर्न गाह्रो भइरहेको छ भने, कृपया WICShopper एपमा रहेको "मैले यो कनैन सकिँ!" (I couldn't buy this!) खण्डमा जानुहोस् र समस्यासम्बन्धी जानकारी बुझाउनुहोस्।



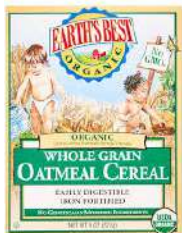
I couldn't buy
this!

बच्चाको लागि सरियल



अर्थस बेस्टको सबैभन्दा राम्रो अर्ग्यानिक ब्रान्ड मात्र; 8 औंसको कन्टेनर मात्र; आइरन राखेर फोर्टिफाइड गरिएको सरियलको सबै फ्लेभर।

अनुमत निभएको: फल हालिएको; DHA/ARA हालिएको; जारमा दलहन; वविधि प्याकमा।



ओटमलि



चामल



मल्टी ग्रेन



गर्बर ब्रान्ड मात्रै 8 औंसको कन्टेनर मात्र।

अनुमत निभएको: फल हालिएको; DHA/ARA हालिएको; जारको सरियल; वविधि प्याकमा।



ग्लुटेन नभएको ओटमलि सरियल



ओटमलि सरियल



मल्टी ग्रेन सरियल



भात सरियल

Gerber® Organic Cereal



ओटमलि

नाबालकका लागि तरकारी



गर्बर ब्रान्डका दोस्रो चरणका खाद्य वस्तुहरु मात्र; 4 औंसको प्लास्टिकका कन्टेनरहरु मात्र। तल सूचीकृत गरिएका प्रकारका मात्र:



बटरनट स्क्वास



गाँजर



गाँजर आँप भुँइकटहर



गाँजर सखरखण्ड केराउ



हरयो बीन



केराउ



केराउ गाँजर साग



नासपाती लामो फर्सी कर्न



फर्सी



सखरखण्ड



सखरखण्ड स्याउ फर्सी



सखरखण्ड मकै



सखरखण्ड आँप केल

नाबालकका लागि फलफूल



अर्थस् बेस्ट अर्गानिक ब्रान्डका दोस्रा खानेकुरा मात्र 4 औंस ससिको कन्टेनर मात्र तल सूचीकृत गरएका प्रकारका मात्र:



स्याउ अन्जीर



स्याउ ब्लुबेरी



स्याउ



स्याउ प्लम



केरा आँप



केरा



नासपाती



नासपाती आँप



नासपाती रास्पबेरी



पुन

नाबालकका लागि तरकारी



अर्थस् बेस्ट अर्गानिक ब्रान्डका दोस्रा खानेकुरा मात्र 4 औंस ससिको कन्टेनर मात्र तल सूचीकृत गरएका प्रकारका मात्र:



गाँजर



कर्म बटरनट स्क्वास



केराउ



सखरखण्ड



वन्टिटर स्क्वास

नाबालकका लागि भासु



पूर्ण रूपले स्तनपान गररहेका बच्चाहरूका लागि अर्थस् बेस्ट अर्गानिक ब्रान्डको मात्र; 2.5 औंसको ससिको जार मात्र; तल सूचीकृत गरएका प्रकारका मात्र:



चकिन र चकिनको ब्रोथ



टर्की र टर्कीको ब्रोथ



पूर्ण रूपले स्तनपान गररहेका बच्चाहरूका लागि मात्र उपलब्ध; गर्बर ब्रान्डका दोस्रो चरणका खाद्य वस्तुहरू मात्र; 2.5 औंसको ससिको जार मात्र; तल सूचीकृत गरएका प्रकारका मात्र:



बफि र ग्रेभी



चकिन र ग्रेभी



हयाम र ग्रेभी



टर्की र ग्रेभी

नाबालकहरूका लागि फलफूल तथा तरकारी



स्याउ र साग



केरा र स्ट्रबेरी



केरा र स्ट्रबेरी



गाँजर र केराउ



नासपाती र पुन

नाबालकहरूका लागि फलफूल तथा तरकारी

meijer

मेइजर ब्रान्डका खानेकुरा मात्र;
2.4 औंसको प्लास्टिकको टवनि-प्याक
तल सूचीकृत गरएका प्रकारका मात्र:



स्याउ स्ट्रबेरी
केरा



स्याउ-ब्लुबेरी



मक्सिड तरकारी



करन हरियो
बीन



सखरखण्ड
मकै

tippy toes

टपिपि टोज ब्रान्डका खानेकुरा मात्र;
2.4 औंसको प्लास्टिकको टवनि प्याक
तल सूचीकृत गरएका प्रकारका मात्र:



स्याउ



स्याउ केरा



स्याउ स्ट्रबेरी
केरा



स्याउ बेरी



स्याउ गाँजर
आँप



स्याउ आँप



केरा स्याउ
नासपाती



स्याउ
सखरखण्ड



केरा



सक्वास



सक्वास स्याउ
नासपाती



मक्सिड
तरकारी



गाँजर

नाबालकहरूका लागि फलफूल तथा तरकारी



गरबर ब्रान्डका दोसरा फलफूल मात्र;
4 औंस ससिको कन्टेनर मात्र
तल सूचीकृत गरएका प्रकारका मात्र:



स्याउ स्ट्रबेरी केरा



केरा ब्लुबेरी



नासपाती गाँजर
केराउ



सखरखण्ड केरा सुन्तला



Gerber® 2nd Foods® Organic;
4 औंस ससिको कन्टेनर मात्र
तल सूचीकृत गरएका प्रकारका मात्र:



स्याउ वाइल्ड
ब्लुबेरी



स्याउ स्ट्रबेरी
चुकन्दर



स्याउ साग केल



आँप स्याउ केरा



सखरखण्ड स्याउ
गाँजर दालचिनी

नाबालकहरूका लागि फलफूल तथा तरकारी



बचिनट नेचुरल्स वा अर्गानिकि; दोस्रो चरणका खानेकुरा मात्त्र;



स्याउ बलुबेरी



स्याउ



स्याउ आँप कवि



केरा



केरा स्ट्रोबेरी



मक्सिड तरकारी



नासपाती



नासपाती
भुँडकटहर



नासपाती
रास्पबेरी



सखरखण्ड



गुलियो गाँजर



गुलियो केराउ

नाबालकहरूका लागि फलफूल तथा तरकारी



बचिनट नेचुरल्स वा अर्गानिकि; दोस्रो चरणका खानेकुरा मात्त्र;



स्याउ रास्पबेरी
एभोकाडो



स्याउ केराउ
कवि



केरा



आँप गाँजर



नासपाती आप
स्ट्रबेरी



साग लामो
फर्सी केराउ