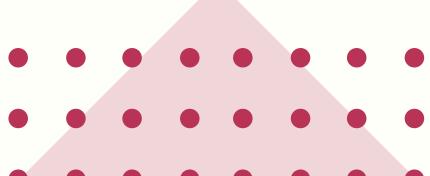




Dates can be WIC
approved instead of
Fresh fruit and vegetables



يمكنك استبدال
الذرة والفاكهه ببعض أنواع التمور

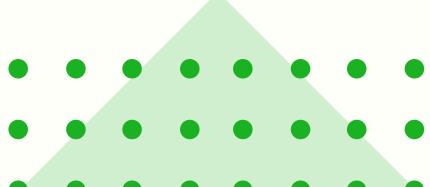




Cut up Fruits & Vegetables
are WIC approved



يمكن استبدال
الخضروات والفواكه بعض الخضروات
والفواكه المقطعة



• • • •

Canned fruit can be WIC approved instead of Fresh fruit and vegetables



Allowed:

- Any variety of fruits packed in juice or water without added sugars, fats, oils, or salt.
- Any variety of vegetables without added sugars, fats or oils.
- Metal, glass, plastic or pouch containers.
- regular or low sodium.
- Applesauce unsweetened.
- Tomato paste, puree or sauce.
- Green beans and green peas.

Not Allowed:

- Fruits packed in syrup.
- Added meat, rice or pasta.
- Artificial sweetener.
- Picked vegetables, relishes or ketchup.
- Cranberry sauce or pie filling.
- Salsa.
- Pizza or pasta sauce.
- Juice*
- Smoothies with non-fruit or non-vegetable ingredients.
- Pouches labeled as infant/toddler food.
- Beans" or baked beans

*Juice and beans may be purchased with other WIC benefits



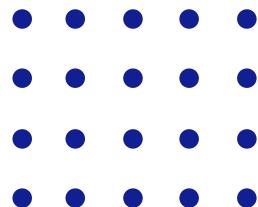
Canned fruit can be
WIC approved instead of
Fresh fruit and vegetables



=



يمكنك استبدال الفواكه
الطازجة ببعض المعلبات



Canned vegetables &
tomatoes can be WIC
approved instead of
Fresh fruit and
vegetables



Allowed:

- Any variety of fruits packed in juice or water without added sugars, fats, oils, or salt.
- Any variety of vegetables without added sugars, fats or oils.
- Metal, glass, plastic or pouch containers.
- regular or low sodium.
- Applesauce unsweetened.
- Tomato paste, puree or sauce.
- Green beans and green peas.

Not Allowed:

- Fruits packed in syrup.
- Added meat, rice or pasta.
- Artificial sweetener.
- Picked vegetables, relishes or ketchup.
- Cranberry sauce or pie filling.
- Salsa.
- Pizza or pasta sauce.
- Juice*
- Smoothies with non-fruit or non-vegetable ingredients.
- Pouches labeled as infant/toddler food.
- Beans" or baked beans

*Juice and beans may be purchased with other WIC benefits



Canned vegetables & tomatoes
can be WIC approved instead of
Fresh fruit and vegetables



=



بإمكانك استبدال الخضروات
الطازجة ببعض المعلبات



Frozen fruit and
vegetables can be WIC
approved instead of
Fresh fruit and
vegetables



Allowed:

- Organic.
- Whole, cut or mixed fruits or vegetables.
- Beans or peas such as lima beans and black-eyed peas.
- Any brand or package size/type.

Not Allowed:

- Added sugar, breading, butter, sauce, fat, oil, salt or seasoning.
- Added meat, rice, or pasta.
- Fries or tater tots
- Juice*
- Smoothies with non-fruit or non-vegetable ingredients.
- Soup

*Juice and beans may be purchased with other WIC benefits



Frozen fruit and vegetables can be
WIC approved instead of Fresh
fruit and vegetables



=



بإمكانك استبدال الخضروات
والفاكهه الطازجه بالمجمده

Canned beans & dry
beans can be WIC
approved instead of
Peanut Butter



=



Allowed - DRY:

- 16 oz (1 LB) package.
- Any brand or type.

NOT Allowed - DRY:

- Organic.
- Premium brands, like Barzi beans.
- Dry beans with seasoning packets

Allowed - CANS/JARS:

- 15-16 oz can/jar.
- Any brand or type, including fat free refried beans.
- Low sodium

NOT Allowed - CANS/JARS:

- Organic.
- Beans with added fat, oil, meat, fruits, vegetables or sugars.
- Baked beans.
- Pork and beans.
- Chili beans or soups.
- Green beans, snap, wax or yellow beans and Green or sweet peas.*

*Buy these canned vegetables with your fruits and vegetables benefit.



Canned beans & Dry beans can be
WIC approved instead of
Peanut Butter



=



بإمكانك اسبدال
زبدة الفول السوداني
بعض المعلبات و الحبوب المجففة



Milk

حلب :

Allowed:

- Fat free milk (skim).
- Low-fat milk (1/2%, 1%).
- Buttermilk.
- Reduced fat milk (2%).
- Whole milk.
- Powdered milk (nonfat dry) 25.6 oz, 32 oz or 64 oz.
- Evaporated milk (skim, 2% or whole) 12 oz.
- Lactose free milk (skim, 1%, 2% or whole).

NOT Allowed:

- Organic
- A2 milk
- Chocolate or flavored milk
- Evaporated filled milk
- Nut or grain milk (like almond or rice)
- Guernsey
- Value added (Kid's Milk, Fairlife or Fit Milk)
- Glass bottles
- Unhomogenized
- UHT milk

بسمح:

- الحليب قليل الدسم أو الخالي من الدسم (1%, 1/2%).
- الحليب الممخلوط.
- الالبان المخففة الدسم (2%).
- الحليب كامل الدسم.
- مسحوق الحليب (منزوع الدسم). 0Z, 32 OZ OR 64 OZ 25.6
- الحليب المكثف (منزوع الدسم 2% أو كامل الدسم) 12 OZ.
- حليب خالي من اللاكتوز "سكراللين" (منزوع الدسم 1%, 2% أو كامل الدسم).

لا بسمح:

- الحليب العضوي.
- ??
- الحليب المنكه أو بالشوكولاتة.
- ??
- حليب الأرز أو المكسرات (اللوز).
- ??
- الحليب ذات القيمة المضافة (حليب الأطفال ??).
- القوارير الزجاجية.
- الفيلر منجاسن.
- الحليب المعمق



Yogurt

اللبن

Allowed:

- Nonfat or low fat ONLY
- Plain or any flavor
- Fruit on the bottom

NOT Allowed:

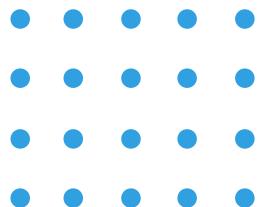
- Organic.
- 2% or whole milk yogurt.
- Greek yogurt.
- Activia Fusion brand.
- Yogurt in bottles (drinkable) or pouches.
- Yogurts with separate mix-in items such as candy, granola, honey or nuts.
- Yogurts with Artificial sweeteners (for example: aspartame, Stevia, sucralose or saccharine).

بسمح:

- اللبن قليل أو منزوع الدسم فقط.
- سادة أو مع أي نكهة.
- فاكهة في القاع.

لا يسمح:

- اللبن العضوي.
- اللبن كامل الدسم أو 2%.
- اللبن اليوناني.
- جميع منتجات أكسيفيا فيوجن.
- اللبن في عبوات زجاجية (طالحة للشرب) أو أكياس.
- اللبن مع عناصر منفصلة مثل الحلوم أو الجرانولا أو المuesli أو المكسرات.
- اللبن مع المحليات الاصطناعية (على سبيل المثال: الأسبارتم، سيفيا، السكرالوز أو السكريبن)



Cheese

الألبان

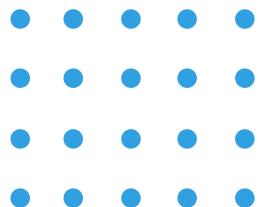


Allowed:

- String (without individual wrapping)
- American (without individual wrapping)
- Cheddar
- Colby
- Colby Jack (Cojack)
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Muenster
- Provolone
- Swiss

بسمح:

- اطابع الجبن (بدون لف فردي).
- الجبن الأمريكي (بدون لف فردي).
- جبن الشيدر.
- كولبي.
- جبنه موتشري جاك.
- موزاريلا.
- جبن موتشري.
- جبنه بروفولون.
- جبنه سويسريّة.



Cheese

الألبان



NOT Allowed:

- Organic
- Shredded, grated, cubed, crumbles, shapes or curds
- Sliced cheese, except American
- Individually wrapped cheese slices (singles), sticks or strings
- Cheese foods (for example: Velveeta)
- Cheese products, whips or spreads
- Smoked cheese or raw milk cheese
- Variety wheels or variety packs
- Cracker backers or stackers
- Cheese with pimento, peppers, seeds, meat, etc.
- Soy, farmer or goat cheese
- Fresh mozzarella
- Imported cheese

لا يُسمح:

- الجبن العضوي.
- الجبن الممزق أو المبشور أو المكعب أو المنهار أو الأشكال أو الخثارة.
- شرائح الجبن، باستثناء الأمريكية.
- شرائح جبن ملفوفة بشكل فردي أو أعداد أو خبوط.
- أجبان الطعام (على سبيل المثال: فيليفينا).
- منتجات الجبن؟؟.
- الجبن المدخن أو جبن الحليب النيء.
- أقران الجبن المتنوعة أو ٤٤٤٤.
- ٤٤٤٤
- الجبن مع البيمنتو والفلفل والبذور واللحوم وما إلى ذلك.
- جبن الصويا أو جبن المزارع أو جبن الماعز.
- جبن الموزاريلا الطازج.
- الجبن الممسور.