



# अनुमोदित खाद्य सूची

अक्टूबर 2022 से प्रभावी



## महत्वपूर्ण नोट्स

## जाने से पहले जानें

अपने कार्ड पर मौजूद लाभ जानें। आप अपने लाभ इनमें से किसी भी तरीके से देख सकते हैं:

- आपकी WIC स्थानीय एजेंसी द्वारा दी गई खरीदारी सूची।
- स्टोर से अपने लाभ शेष का प्रिंटआउट माँगें।
- अपने कार्ड के लाभ देखने के लिए WICShopper ऐप्लिकेशन का उपयोग करें।
- अपनी सबसे हाल की WIC खरीद की अंतिम शेष रसीद देखें।



**Authorized Retailer**

800-835-5465

This institution is an equal opportunity provider.



जाने से पहले जानें

- केवल अधिकृत WIC रिटेलरों से खरीदें जिनकी पहचान वहाँ लगे स्टिकर से की जा सकती है।
- अलग-अलग रिटेलरों के यहाँ अलग-अलग खाद्य उपलब्ध हैं।
- खरीद के बाद अपनी रसीदें संभालकर रखें।
- WIC खाद्यों और फ़ॉर्मूला को लौटाकर या उनके बदले में नकदी, क्रेडिट, या अन्य वस्तुएँ नहीं ली जा सकती हैं।
- WIC खाद्यों को न तो कभी बेचें, न अदल-बदल करें और न ही किसी को मुफ्त में दें। इसे धोखाधड़ी माना जाता है।

## दूध

### दूध

- कोई भी ब्रांड (स्टोर ब्रांड की सलाह दी जाती है)
- क्वार्ट, आधा गैलन, गैलन
- नॉनफ़ैट (स्किम), लो-फ़ैट (½%, 1%)
- रिड्यूस्ड फ़ैट (2%), होल



### नॉनफ़ैट ड्राइ मिल्क

- स्टोर ब्रांड
- 1 पाउंड 9.6 आउंस या 25.6 आउंस पैकेज (8 क्वार्ट के बराबर)
- 9.6 आउंस पैकेज (3 क्वार्ट के बराबर)



### कल्चर्ड बटरमिल्क (छाछ)

- कोई भी ब्रांड
- क्वार्ट या हाफ़ गैलन

### लैक्टोज़ फ़्री मिल्क

- कोई भी ब्रांड
- आधा गैलन
- नॉनफ़ैट (स्किम), लो-फ़ैट (½%, 1%)
- रिड्यूस्ड फ़ैट (2%), होल
- सादा या बिना फ़्लेवर का

### इवैपोरेटेड (वाष्पीकृत) दूध

- स्टोर ब्रांड
- 12 आउंस कैन
- नॉनफ़ैट (स्किम), होल



### बकरी का दूध

- Meyenberg ब्रांड
- होल इवैपोरेटेड (12 आउंस कैन)
- नॉनफ़ैट पाउडर (12 आउंस पाउच)



### अनुमति नहीं:

- एक्स्ट्रा स्किम
- फ़िल्ड दूध
- फ़्लेवर युक्त
- काँच की बोतलें
- गिरी (नट), नारियल, चावल, जई (ओट) और अन्य अन्न से बने दुग्ध पेय
- दूध के विकल्प
- ऑर्गेनिक
- कच्चा या पाश्चुराइज़ नहीं किया हुआ
- मीठा व गाढ़ा

8 आउंस = 1 कप

16 आउंस = 1 पाउंड

32 फ़्लूइड आउंस = 1 क्वार्ट

64 फ़्लूइड आउंस = 1/2 गैलन

128 फ़्लूइड आउंस = 1 गैलन

## सोया मिल्क, चीज़, टोफू

### सोया मिल्क

#### अनुमति है:

- आधा गैलन

**Silk**

ओरिजिनल



ओरिजिनल

**8th  
CONTINENT  
SOYMILK**

ओरिजिनल, वनीला

#### अनुमति नहीं:

- कृत्रिम स्वीटनर
- वनीला को छोड़कर अन्य फ़्लेवर
- हल्का
- ऑर्गेनिक



### पनीर

#### अनुमति है:

- स्टोर ब्रांड
- ब्लॉक, श्रेडेड, स्लाइस्ड, स्ट्रिंग/स्टिक्स या बार
- 8, 16 और 32 आउंस पैकेज
- रेगुलर, फ़ैट-फ़्री या लो-फ़ैट
- मार्बलड चीज़ या स्वीकृत चीज़ वैरायटियों का मिश्रण
- केवल घरेलू चीज़ (पनीर):
  - अमेरिकन
  - ब्रिक
  - चैडर - सभी वैरायटियाँ
  - कोल्बी, कोल्बी जैक, मॉन्टेरी जैक
  - मॉल्ज़रेला (पार्ट-स्किम या होल)

- मुन्सटर
- प्रोवोलोन
- स्विस

#### अनुमति नहीं:

- अलग से डाले गए फ़्लेवर (पेपर, वाइन, स्मोक फ़्लेवरिंग, आदि)
- चीज़ एडिटिव
- चीज़ खाद्य उत्पाद, स्प्रेड
- क्रंबलड, क्यूब्ड या ग्रेटेड
- कोलेस्टेरॉल-रिड्यूस्ड
- डेली चीज़ या डेली स्लाइस
- ऑर्गेनिक
- क्वेसो ब्लैको, क्वेसो फ़ेस्को
- इंपोर्टेड

### टोफू

#### अनुमति है:

**Azumaya**

- फ़र्म टोफू (16 आउंस)

**Franklin  
FARMS**

- एक्स्ट्रा फ़र्म, मीडियम और सॉफ़्ट टोफू (16 आउंस)



- सिल्केन टोफू ऑर्गेनिक (16 आउंस)

## दही

### अनुमति है:

- केवल वही फ्रैट टाइप खरीदें जो लाभ में लिखा है
- नॉनफ्रैट, लो-फ्रैट, होल फ्रैट
- 32 आउंस कंटेनर (क्वार्ट)
- एक से अधिक पैक (कुल 16 या 32 आउंस)
- केवल स्वीकृत फ्लेवर

\* ग्रीक-स्टाइल कुछ ब्रांड में स्वीकृत है



### अनुमति नहीं:

- अलग से डाले गए मिलाए गए घटक
- पेय
- ऑर्गेनिक

## अण्डे

### अनुमति है:

- कोई भी ब्रांड
- वाइट या ब्राउन
- 1 दर्जन वाला कार्टन
- लार्ज या मीडियम, ग्रेड A या AA



### अनुमति नहीं:

- केज-फ्री या फ्री-रेंज
- ओमेगा 3 फैटी एसिड की अधिक मात्रा वाले अंडे, विटामिन या खनिज
- उर्वर (फ़र्टाइल)
- कम कोलेस्टेरॉल
- ऑर्गेनिक
- अन्य विशेषता

## पीनट बटर

### अनुमति है:

- कोई भी ब्रांड
- 16-18 आउंस कंटेनर
- रेगुलर या रिड्यूस्ड-फ़ैट
- क्रीमी या चंकी
- नमक वाला या बेनमक



### अनुमति नहीं:

- चॉकलेट, शहद, जैम, जैली युक्त मिश्रण, मार्शमैलो या मिलते-जुलते घटक
- ऑर्गेनिक

## डिब्बा बंद बीन्ज़

### अनुमति है:

- सादा वैरायटी का कोई भी ब्रांड
- फ़ैट-फ्री फ़्राइड बीन्ज़ का कोई भी ब्रांड
- 15-16 आउंस कैन
- रेगुलर या कम सोडियम

### अनुमति नहीं:

- बेक्ड
- सूप या मिश्रित
- ऑर्गेनिक
- मसालेदार



## सूखे बीन्ज़, मटर, दालें

### अनुमति है:

- स्टोर ब्रांड
- 16 और 32 आउंस पैकेज
- प्लेन की कोई भी वैरायटी

### अनुमति नहीं:

- ऑर्गेनिक
- मसाले या फ़्लेवर

## ठंडी तासीर वाले सीरियल

### ठंडी तासीर वाले सीरियल

अनुमति है:

12 से 36 आउंस बॉक्स या बैग



- कॉर्न फ़्लेक्स
- क्रिस्प राइस
- फ़्रॉस्टेड श्रेडेड व्हीट\*
- टोस्टेड ओट्स\*



- ब्रैन फ़्लेक्स\*
- कॉर्न फ़्लेक्स
- फ़्रॉस्टेड श्रेडेड व्हीट\*
- टोस्टेड ओट्स\*



- ब्रैन फ़्लेक्स\*
- कॉर्न फ़्लेक्स
- फ़्रॉस्टेड श्रेडेड व्हीट\*
- टोस्टेड ओट्स\*



- ब्रैन फ़्लेक्स\*
- कॉर्न फ़्लेक्स
- कॉर्न स्कैक्यर्स
- क्रिस्पी हेक्सागन्स
- क्रिस्प राइस
- क्रंची ओट सीरियल\*
- क्रंची व्हीट स्कैक्यर्स\*
- फ़्रॉस्टेड श्रेडेड व्हीट\*



- ब्रैन फ़्लेक्स\*
- कॉर्न क्रिस्प
- कॉर्न फ़्लेक्स
- क्रिस्प राइस
- क्रिस्पी हेक्सागन्स
- फ़्रॉस्टेड श्रेडेड व्हीट\*
- फ़्रॉस्टेड श्रेडेड व्हीट मैपल एंड ब्राउन शुगर\*
- फ़्रॉस्टेड श्रेडेड व्हीट स्ट्रॉबेरी क्रीम\*
- हैपी ओ'ज़\*
- राइस क्रिस्प
- व्हीट क्रिस्प\*
- व्हीट फ़्लेक्स\*

- फ़्रॉस्टेड श्रेडेड व्हीट विथ स्ट्रॉबेरी क्रीम\*
- हनी एंड ओट क्लस्टर्स
- मल्टीग्रेन टोस्टेड ओट्स\*
- नटी नगेट्स\*
- ओट बंडल्स\*
- राइस स्कैक्यर्स
- टोस्टेड ओट्स\*

\* होल ग्रेन

## ठंडी तासीर वाले सीरियल



- ब्रैन फ़्लेक्स\*
- कॉर्न फ़्लेक्स
- कॉर्न स्कैयर्स
- क्रिस्प राइस
- फ़्रॉस्टेड श्रेडेड व्हीट\*
- हनी एंड ओट्स विथ हनी एंड ओट क्लस्टर्स
- ओटमील स्कैयर्स\*
- राइस स्कैयर्स
- टोस्टेड ओट्स\*
- द्विन ग्रेन क्रिस्प
- व्हीट स्कैयर्स\*



- ब्रैन फ़्लेक्स\*
- कॉर्न फ़्लेक्स
- कॉर्न स्कैयर्स
- क्रंची नगेट्स\*
- क्रंची ओट स्कैयर्स\*
- फ़्रॉस्टेड श्रेडेड व्हीट\*
- मल्टी-ग्रेन ओ'ज़\*
- ओ'ज़ ओट्स\*
- राइस स्कैयर्स
- व्हीट स्कैयर्स\*



- ब्रैन फ़्लेक्स\*
- कॉर्न फ़्लेक्स
- कॉर्न स्कैयर्स
- क्रिस्पी राइस
- फ़्रॉस्टेड श्रेडेड व्हीट\*
- नटी नगेट्स\*
- राइस स्कैयर्स
- टेस्टीओज़\*



- चीरियोस मल्टीग्रेन\*
- चीरियोस ओरिजिनल\*
- कॉर्न चेक्स
- किक्स बेरी बेरी\*
- किक्स हनी\*
- किक्स ओरिजिनल\*
- राइस चेक्स
- टोटल होल ग्रेन फ़्लेक्स\*
- व्हीटीज़\*
- व्हीट चेक्स\*



- ब्रैन फ़्लेक्स\*
- कॉर्न फ़्लेक्स
- टोस्टेड ओट्स\*



- बैलेंसड लिविंग\*
- ब्रैन फ़्लेक्स\*
- कॉर्न फ़्लेक्स
- फ़ाइबर नट्स\*
- फ़्रॉस्टेड श्रेडेड व्हीट\*
- मल्टीग्रेन टेस्टीओज़\*
- टेस्टीओज़\*
- टोस्टेड कॉर्न
- टोस्टेड राइस
- टोस्टेड व्हीट\*

\*होल ग्रेन

## ठंडी तासीर वाले सीरियल

# Kellogg's

- ऑल-ब्रैन कंप्लीट व्हीट ब्रैन फ़लेक्स\*
- कॉर्न फ़लेक्स
- कॉर्न फ़लेक्स सिनामन
- क्रिसपिक्स
- फ़्रॉस्टेड मिनी-व्हीट्स ब्लूबेरी\*
- फ़्रॉस्टेड मिनी-व्हीट्स सिनामन रोल\*
- फ़्रॉस्टेड मिनी-व्हीट्स पंपकिन स्वाइस\*
- फ़्रॉस्टेड मिनी-व्हीट्स स्ट्राबेरी\*
- फ़्रॉस्टेड मिनी-व्हीट्स लिटिल वाइट्स\*
- फ़्रॉस्टेड मिनी व्हीट्स ओरिजिनल\*
- राइस क्रिस्पीज़
- स्पेशल के ओरिजिनल

# Kiggin's

- ब्रैन फ़लेक्स\*
- कॉर्न फ़लेक्स
- फ़्रॉस्टेड श्रेडेड व्हीट\*
- रोलिन ओट्स\*

# Kroger

- कॉर्न बिट्ज़
- कॉर्न फ़लेक्स
- क्रिस्पी राइस
- नटी नगेट्स\*
- ओट स्कैयर्स\*
- राइस बिट्ज़
- टोस्टेड ओट्स\*

# Malt Meal

- क्रिस्पी राइस
- फ़्रॉस्टेड मिनी स्पूनर्स\*
- स्ट्रॉबेरी क्रीम मिनी स्पूनर्स\*

# meijer

- फ़्रॉस्टेड श्रेडेड व्हीट\*
- टोस्टेड ओट्स\*
- व्हीट ब्रैन फ़लेक्स\*

\* होल ग्रेन

## ठंडी तासीर वाले सीरियल



- ग्रेप नट्स फ़्लेक्स\*
- ग्रेप नट्स ओरिजिनल\*
- हनी बंचेज़ ऑफ़ ओट्स हनी रोस्टेड\*
- हनी बंचेज़ ऑफ़ ओट्स विथ सिनामन बंचेज़\*
- हनी बंचेज़ ऑफ़ ओट्स विथ वनीला बंचेज़\*



- लाइफ़ मल्टीग्रेन – ओरिजिनल\*
- लाइफ़ मल्टीग्रेन – वनीला\*
- ओटमील स्कैयर्स – ब्राउन शुगर\*
- ओटमील स्कैयर्स – सिनामन\*
- ओटमील स्कैयर्स – हनी नट\*



- कॉर्न बिस्किट्स
- कॉर्न फ़्लेक्स
- फ़्रॉस्टेड श्रेडेड व्हीट\*
- राइस बिस्किट्स
- टेस्टीओज़\*
- व्हीट ब्रेन फ़्लेक्स\*



- ब्रेन फ़्लेक्स\*
- कॉर्न फ़्लेक्स
- कॉर्न स्कैयर्स
- क्रिस्प राइस
- एसेंशियल चॉइस व्हीट एंड क्रंची\*
- फ़्रॉस्टेड श्रेडेड व्हीट\*
- ओट स्कैयर्स\*
- ओट वाइज़\*
- राइस स्कैयर्स
- टोस्टेड ओट्स\*
- द्विन ग्रेन क्रिस्प
- व्हीट स्कैयर्स\*



- कॉर्न फ़्लेक्स



- ब्रेन फ़्लेक्स\*
- कॉर्न फ़्लेक्स
- क्रिस्प राइस
- टोस्टेड ओट्स\*

\*होल ग्रेन

## गर्म तासीर वाले सीरियल

गर्म तासीर वाले सीरियल

अनुमति है:

12 से 36 आउंस बॉक्स या बैग

**Best Choice.**

- क्रीमी व्हीट एनरिच फ़रीना
- ओरिजिनल इंस्टेंट गिट्स
- ओरिजिनल इंस्टेंट ओटमील\*

**CREAM  
OF  
RICE**

- क्रीम ऑफ़ राइस
- क्रीम ऑफ़ राइस इंस्टेंट

**Essential  
EVERYDAY.**

- गिट्स ओरिजिनल फ़्लेवर
- रेगुलर इंस्टेंट ओटमील\*



- क्रीमी व्हीट फ़रीना
- ओरिजिनल इंस्टेंट गिट्स
- रेगुलर इंस्टेंट ओटमील\*

**HuVee**

- क्रीमी व्हीट एनरिच फ़रीना



- ओरिजिनल इंस्टेंट ओटमील\*

**CREAM  
OF  
WHEAT**

- क्रीम ऑफ़ व्हीट ओरिजिनल 1 मिनट
- क्रीम ऑफ़ व्हीट ओरिजिनल 2 1/2 मिनट
- क्रीम ऑफ़ व्हीट ओरिजिनल इंस्टेंट
- होल ग्रेन क्रीम ऑफ़ व्हीट\*
- होल ग्रेन क्रीम ऑफ़ व्हीट इंस्टेंट\*



- ओरिजिनल इंस्टेंट ओटमील\*

**Kroger**

- ओरिजिनल इंस्टेंट ओटमील\*

## गर्म तासीर वाले सीरियल



- ओरिजिनल हॉट व्हीट सीरियल



- ओरिजिनल इंस्टेंट ओटमील\*



- ओरिजिनल इंस्टेंट ग्रिट्स
- ओरिजिनल इंस्टेंट ओटमील\*



- क्रीमी व्हीट एनरिचड फ़रीना
- ओरिजिनल इंस्टेंट ओटमील\*



- क्रीमी व्हीट एनरिचड फ़रीना
- रेगुलर इंस्टेंट ओटमील\*

## ब्रेड

### अनुमति है:

- 12, 16, 20 और 24 आउंस पैकेज
- 100% होल व्हीट या होल ग्रेन प्लेन स्लाइस ब्रेड्स, हैमबर्गर और हॉट डॉग बन्स



## होल व्हीट टोर्टियाज़

### अनुमति है:

- 16 आउंस पैकेज



## कॉर्न टोर्टियाज़

### अनुमति है:

- 16 आउंस पैकेज
- वाइट या यलो सॉफ़्ट कॉर्न



## होल व्हीट पास्ता

### अनुमति है:

- 16 आउंस पैकेज
- कोई भी शेप

### अनुमति नहीं:

- अलग से मिलाई गई शक्कर, फ़ैट्स, तेल, नमक
- ऑर्गेनिक



## ब्राउन राइस

### अनुमति है:

- स्टोर ब्रांड
- 14 आउंस पैकेज (इंस्टेंट)
- 16 और 32 आउंस पैकेज (रेगुलर)
- लॉन्ग, मीडियम, शॉर्ट ग्रेन

### अनुमति नहीं:

- ऑर्गेनिक



## ओट्स (दलिया)

### अनुमति है:

- स्टोर ब्रांड
- प्लेन क्विक, रेगुलर और ओल्ड फ़ैशंड
- 18 आउंस पैकेज

### अनुमति नहीं:

- स्टील कट
- ऑर्गेनिक



## 100% जूस - महिलाओं के लिए

अनुमति है:

- 11.5-12 आउंस फ्रोज़न कॉन्सट्रेट



ऐपल, ऑरेंज



ऐपल, ऑरेंज



ऐपल, ग्रेप, ऑरेंज



ऐपल, ग्रेप, ऑरेंज



ऐपल, ग्रेप, ऑरेंज



ऐपल, ग्रेप, ऑरेंज



ऐपल, ऑरेंज



ऐपल, ऑरेंज



ऐपल, ग्रेप, ऑरेंज, पाइनऐपल



ऐपल, ऐपल चेरी, ऐपल क्रेनबेरी, ऐपल कीवी स्ट्रॉबेरी, ऐपल पैशन मैंगो, ऐपल रैस्पबेरी, ऐपल स्ट्रॉबेरी बनाना, बेरी ब्लेंड, ब्लूबेरी पॉमग्रेनेट, चेरी पॉमग्रेनेट, सिट्रस ब्लेंड, क्रेनबेरी ब्लेंड, क्रेनबेरी पॉमग्रेनेट, क्रेनबेरी रैस्पबेरी, ग्रेप, ऑरेंज, पाइनऐपल, पाइनऐपल ऑरेंज, पाइनऐपल ऑरेंज बनाना, वाइट ग्रेप



ऐपल



ऐपल, ऑरेंज



ऑरेंज

## 100% जूस - बच्चों के लिए

### अनुमति है:

- 64 आउंस कंटेनर (आधा गैलन)

### अनुमति नहीं:

- ऑर्गेनिक
- जूस कॉकटेल या जूस ड्रिंक



ऐपल, ग्रेप, ऑरेंज



ऐपल, क्रेनबेरी, क्रेनबेरी ऐपल, क्रेनबेरी ग्रेप, क्रेनबेरी पॉमग्रेनेट, क्रेनबेरी रैस्पबेरी, पंच, वाइट ग्रेप



ऐपल, बेरी, चेरी, ग्रेप, ग्रेपफ्रूट, पाइनऐपल, पंच, टोमेटो, वेजिटेबल, वाइट ग्रेप



ऐपल, ग्रेप, ऑरेंज, पाइनऐपल, टोमेटो, वेजिटेबल, वाइट ग्रेप



ऐपल, ऑरेंज



ऐपल, ऐपल साइडर, क्रेनबेरी, ग्रेप, ग्रेप ब्लेंड, ऑरेंज, पाइनऐपल, टोमेटो, वेजिटेबल, वाइट ग्रेप



ऐपल, ग्रेप, ऑरेंज, पाइनऐपल, टोमेटो, वेजिटेबल, वाइट ग्रेप



ऐपल, क्रेनबेरी ग्रेप, क्रेनबेरी पॉमग्रेनेट, ग्रेप, मैंगो, ऑरेंज, पेअर, पाइनऐपल, टोमेटो, वेजिटेबल, वाइट ग्रेप, वाइट ग्रेप पीच



## 100% जूस - बच्चों के लिए



ऐपल, ग्रेप, ऑरेंज, पाइनऐपल, टोमेटो, वेजिटेबल, वाइट ग्रेप



ऐपल, ग्रेप, ऑरेंज, पाइनऐपल, टोमेटो, वेजिटेबल, वाइट ग्रेप



ऐपल, क्रेनबेरी ऐपल, क्रेनबेरी रैस्पबेरी, ग्रेप, जस्ट जूस ऐपल, जस्ट जूस बेरी, जस्ट जूस ग्रेप, ऑरेंज, पाइनऐपल, टोमेटो, वेजिटेबल, वाइट ग्रेप



ऐपल, ऐपल रैस्पबेरी, बेरी, चेरी, क्रेनबेरी ऐपल, फ्रूट पंच, ग्रेप, कीवी स्ट्रॉबेरी, मैंगो, ऑरेंज, ऑरेंज टैंजरीन, पीच ऐपल, स्ट्रॉबेरी बनाना, स्ट्रॉबेरी वॉटरमेलन, ट्रॉपिकल, वाइट ग्रेप



ऐपल, ग्रेप, ऑरेंज, पाइनऐपल, वेजिटेबल, वाइट ग्रेप, वाइट ग्रेप पीच



ऐपल, ऐपल बेरी चेरी, ऐपल क्रेनबेरी, ऐपल ग्रेप, ऐपल ऑरेंज पाइनऐपल, ऐपल पीच मैंगो, ग्रेप, ऑरेंज, रेड ग्रेप, पाइनऐपल, पाइनऐपल ऑरेंज, टोमेटो, वेजिटेबल, वाइट ग्रेप



पाइनऐपल



ऐपल, ग्रेप, पाइनऐपल, वाइट ग्रेप



ऐपल, क्रेनबेरी ग्रेप, ग्रेप, वेजिटेबल, वाइट ग्रेप



ऐपल, ऐपल चेरी, ऐपल मैंगो, ऐपल व्हाइट ग्रेप



ब्लूबेरी ब्लैकबेरी, क्रेनबेरी, क्रेनबेरी ब्लैकबेरी, क्रेनबेरी ग्रेप, क्रेनबेरी पॉमग्रेनेट, क्रेनबेरी रैस्पबेरी, पॉमग्रेनेट ब्लूबेरी

## 100% जूस - बच्चों के लिए



ऐपल, क्रेनबेरी, क्रेनबेरी ब्लैकबेरी, क्रेनबेरी चेरी, क्रेनबेरी एल्डरबेरी, क्रेनबेरी ग्रेप, क्रेनबेरी मैंगो, क्रेनबेरी पाइनऐपल, क्रेनबेरी पॉमग्रेनेट, क्रेनबेरी रैस्पबेरी, क्रेनबेरी वॉटरमेलन, ग्रेप



ऐपल, ऐपल क्रेनबेरी, बेरी ब्लेंड, ब्लैक चेरी क्रेनबेरी, ब्लूबेरी पॉमग्रेनेट, चेरी, चेरी पॉमग्रेनेट, सिट्रस ब्लेंड, क्रेनबेरी पॉमग्रेनेट, ग्रेप, कीवी स्ट्रॉबेरी, ऑरेंज, ऑरेंज टैंजरीन, पीच मैंगो, स्ट्रॉबेरी वॉटरमेलन, सुपरफ्रूट, ट्रॉपिकल, वाइट ग्रेप



ऐपल, ग्रेप, ऑरेंज, वेजिटेबल, वाइट ग्रेप



ऐपल



ऐपल, ग्रेप, ऑरेंज, पाइनऐपल, टोमेटो, वेजिटेबल, वाइट ग्रेप



ऐपल



ऑरेंज



ग्रेप



ऐपल, ग्रेप, ऑरेंज, वेजिटेबल



ग्रेप, ऑरेंज पाइनऐपल ऐपल, रेड ग्रेप, वाइट ग्रेप, वाइट ग्रेप चेरी, वाइट ग्रेप पीच



100% जूस - बच्चों के लिए

**फल**

**अनुमति है:**

- पूरे, कटे, ताज़ा या जमे हुए फल की कोई भी ब्रांड और वैरायटी
- मिक्स्ड फ्रूट्स
- जूस में पैक किया हुआ फल या अलग से डाले गए फ्रूट जूस कॉन्संट्रेट, कृत्रिम स्वीटनर या पानी युक्त फल
- ऑर्गेनिक

**अनुमति नहीं:**

- सैलेड बार या डेली सर्विंग्स
- सूखा या डिब्बा बंद फ्रूट या फ्रूट रोल अप्स
- अलग से डाली गई शक्कर\*, नमक, कैरमल, चॉकलेट या दही
- फ्रूट बास्केट या पार्टी ट्रे
- अलग से डाला गया एस्कोर्बिक एसिड (किसी फ़लेवर घोल के अतिरिक्त) जिसे रेफ़्रिजरेट किए हुए केस में बेचा जाता हो
- नट्स या फ्रूट-नट मिश्रण
- सजावटी फल
- फ़्रोज़न स्मूदी मिक्स

\* अलग से डाली गई शक्कर में शामिल हैं: कॉर्न सिरप, डेक्स्ट्रोज़, हाई-फ़्रक्टोज़ कॉर्न सिरप, हनी, मैल्टोज़, मेपल सिरप और सुक्रोज़।

**सुझाव:** ताज़ा फलों और सब्ज़ियों को रजिस्टर पर ले जाकर चेक करें कि वे WIC-स्वीकृत हैं या नहीं। WICShopper ऐप में सारी स्वीकृत उपज (फल, सब्ज़ियाँ आदि) कैचर नहीं होती है।



## सब्जियाँ

### अनुमति है:

- पूरी, कटी हुई, ताज़ा या जमी हुई सब्जियाँ
- बैग-बंद लेटस, हेड लेटस और सैलेड ग्रीन्स
- ताज़ा लहसुन और ताज़ा अदरक
- फ़्रोज़न बीन्ज़ और मटर
- सादा या भाप से पकाने योग्य सब्जियाँ और मिक्स्ड वेजिटेबल
- रेगुलर या कम सोडियम वाली फ़्रोज़न सब्जियाँ
- ऑर्गेनिक

### अनुमति नहीं:

- सूखी या डिब्बा बंद
- सैलेड बार या डेली सर्विंग्स
- ताज़ा लहसुन और ताज़ा अदरक को छोड़कर अन्य जड़ी-बूटियाँ या मसाले
- वेजिटेबल बास्केट या पार्टी ट्रे
- अलग से डाली गई शक्कर\*
- अलग से डाली गई सैलेड ड्रेसिंग्स, चीज़ या क्रूटॉन्स
- अलग से डाली गई ब्रेडिंग, क्रीम, मैरिनेड या सॉस
- अलग से डाले गए मसाले, फ़ैट्स या तेल
- अलग से डाला गया पास्ता, चावल, मछली, माँस या मुर्गी
- सजावटी सब्जियाँ (चिली पेपर्स या गार्लिक ऑन अ स्ट्रिंग, गोईस (कट्टू वर्गीय सब्जियाँ), इंडियन कॉर्न या कार्विंगपंपकिंस)
- चौकोर टुकड़ों में कटे आलू, फ्रेंच फ्राइज़, हैश ब्राउन पैटीज़, आलू के गोल टुकड़े, श्रेडेड हैश ब्राउन्स या टेटर टॉट्स, अलग से डाली गई फ़ैट्स, तेल, मसालों या शक्कर के साथ

\*अलग से डाली गई शक्कर में शामिल हैं: कॉर्न सिरप, डेक्स्ट्रोज़, हाई-फ्रक्टोज़ कॉर्न सिरप, हनी, मैल्टोज़, मेपल सिरप और सुक्रोज़।



## नवजात शिशुओं के लिए भोजन

### नवजात शिशुओं के लिए सीरियल

#### अनुमति है:

- 8 या 16 आउंस कंटेनर, सूखा, सादा
- ऑर्गेनिक



**Gerber**

गोल्डन कॉर्न, मल्टीग्रेन,  
ओटमील

मल्टीग्रेन, ओटमील,  
राइस

बार्ली (जौ), मल्टीग्रेन, ओटमील,  
ओटमील मिलेट कीनोआ, राइस,  
होल व्हीट

#### अनुमति नहीं:

- अलग से डाला गया DHA/ARA
- अलग से डाले गए सिनामन, ड्राइड फ्रूट, नट्स, दही

### नवजात शिशुओं के लिए फल व सब्जियाँ

#### अनुमति है:

- कोई भी साइज़, वैरायटी पैक्स सहित
- कोई भी फ्रूट या मिक्स्ड फ्रूट
- कोई भी मिक्स्ड फ्रूट और वेजिटेबल
- कोई भी वेजिटेबल या मिक्स्ड वेजिटेबल
- ऑर्गेनिक



#### अनुमति नहीं है:

- अलग से डाले गए सीरियल, सिनामन, DHA और/या प्रोबायोटिक्स, आटा, अन्न, पास्ता, चावल, नमक, मसाले या शक्कर
- डिनर्स या अलग से डाले गए माँस
- पाउच



### ताज़ा फल व सब्जियाँ

- नवजात शिशुओं के लिए ताज़ा फल और सब्जियों की अनुमति है, यदि जारी हों।

### इन्फैंट फ़ॉर्मूला (नवजात शिशुओं का डिब्बे वाला दूध)

- मात्रा, ब्रांड, टाइप और साइज़ जारी किए गए के अनुसार।

## पूरी तरह से माँ का दूध पीने वाले नवजात शिशुओं के लिए

### नवजात शिशुओं के लिए माँस

#### अनुमति है:

- 2.5 आउंस कंटेनर
- वैरायटी और एक से अधिक पैक (2.5 आउंस)
- ऑर्गेनिक

#### अनुमति नहीं:

- अलग से डाला गया DHA/ARA
- डिनर्स
- माँस और फलों के संयोजन
- माँस और सब्जियों के संयोजन

Beech-Nut®



Gerber.

tippy toes  
by TopCare™

नवजात शिशुओं के लिए माँस, पूरी तरह से माँ का दूध पीने वाले नवजात शिशुओं के लिए एक अतिरिक्त लाभ है।

## पूरी तरह से स्तनपान करा रहीं माताओं के लिए

### लाइट टूना

#### अनुमति है:

- 5 आउंस कैन एक या एक से अधिक पैक में
- कोई भी ब्रांड
- पानी में पैकड
- रेगुलर या कम सोडियम

#### अनुमति नहीं:

- अलग से डाले गए फ्लेवर, मसाले, सॉस
- फ्रॉइल पाउच
- अलग-अलग सर्विंग कंटेनर
- वाइट या एल्बाकोर टूना

### सैमन

#### अनुमति है:

- 5 या 6 आउंस कैन एक या एक से अधिक पैक में
- 14.75 या 15 आउंस कैन
- कोई भी ब्रांड
- पानी में पैकड

#### अनुमति नहीं:

- अलग से डाले गए फ्लेवर, मसाले, सॉस
- फ्रॉइल पाउच
- अलग-अलग सर्विंग कंटेनर
- स्मोक्ड

### सारडीन

#### अनुमति है:

- 3.75 आउंस कैन एक या एक से अधिक पैक में
- कोई भी ब्रांड
- टोमेटो या मस्टर्ड सॉस
- पानी में पैकड

#### अनुमति नहीं:

- अलग से डाले गए फ्लेवर या मसाले, टोमेटो या मस्टर्ड सॉस को छोड़कर
- फ़िश स्टीक्स
- फ्रॉइल पाउच
- अलग-अलग सर्विंग कंटेनर
- स्मोक्ड

पूरी तरह से माँ का दूध पीने वाले नवजात शिशुओं और माताओं के लिए

## WICShopper ऐप पर MO WIC

आज ही WICShopper ऐप डाउनलोड करें!



आपको ये सुविधाएँ मिलेंगी:

- आपके eWIC कार्ड में लोड हुए लाभ देखें।
- चेक-आउट करने से पहले WIC-स्वीकृत खाद्य वस्तुओं की पहचान करने के लिए वस्तु का UPC (बारकोड) स्कैन करें।
- आप कौन-कौनसे सीरियल एक साथ खरीद सकते हैं, यह जानने के लिए अपने सीरियल लाभ की गणना करें।
- यदि आप कोई WIC-स्वीकृत वस्तु नहीं खरीद पा रहे हैं तो मिज़ूरी WIC राज्य एजेंसी को संदेश भेजें।
- मिज़ूरी WIC अपडेट्स की सूचनाएँ पाएँ।
- अपनी WIC खरीदों का हिसाब रखें।



आपको बस इन आसान चरणों का पालन करना है...

1. Google Play या Apple Store से मुफ्त WICShopper ऐप इंस्टॉल करें।
2. अपने WIC प्रदाता के रूप में मिज़ूरी (Missouri) को चुनें।
3. आपके कार्ड के आगे लिखी 16 अंकों वाली संख्या का उपयोग करते हुए अपना कार्ड रजिस्टर करें।

प्रश्न? अधिक जानकारी के लिए अपने WIC स्थानीय एजेंसी स्टाफ़ से बात करें।



MISSOURI DEPARTMENT OF  
**HEALTH &  
SENIOR SERVICES**

Missouri Department of Health and Senior Services  
WIC and Nutrition Services

P.O. Box 570

Jefferson City, MO 65102-0570

800-TEL-LINK

wic.mo.gov

हमें Facebook पर फ़ॉलो करें: @MissouriWIC

एक समान अवसर/सकारात्मक विभेद नियोक्ता

सेवाएँ शून्य-भेदभाव आधार पर प्रदान की जाती हैं। अशक्तताओं से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए इस प्रकाशन के वैकल्पिक फ़ॉर्म मिज़ूरी डिपार्टमेंट ऑफ़ हेल्थ एंड सीनियर सर्विसेज़ से 573-751-6204 पर संपर्क करके प्राप्त किए जा सकते हैं।

बधिर, ऊँचा सुनने वाले, या मूक व्यक्ति 711 या 800-735-2966 डायल कर सकते हैं।

यह संस्थान समान अवसर प्रदान करता है।