

Manje WIC pou Fanm Ansent yo

Sa w ap resevwa chak mwa:

- 3 galon lèt ak 1 pousan grès oswa ki san grès
- 32 ons yogout san grès, ki pa gen anpil grès oswa ki gen grès redwi
- 1 liv fwomaj
- 36 ons sereyal pou manje maten
- 48 ons grenn antye: pen grenn antye, pasta ble antye, tòtiya ble antye, tòtiya mayi, diri mawon, avwàn oswa boulga
- 1 douzèn ze
- \$50 pou fwi ak legim fre, glase oswa ki nan konsè v
- 2 liv legimine z: 1 liv legimine z = 1 liv pwa chè z, pwa oswa lanti; kat bwat pwa ki nan konsè v 15 jiska 16 ons; oswa yon po manba 15.5 jiska 18 ons
- 10 ons pwason ki nan konsè v

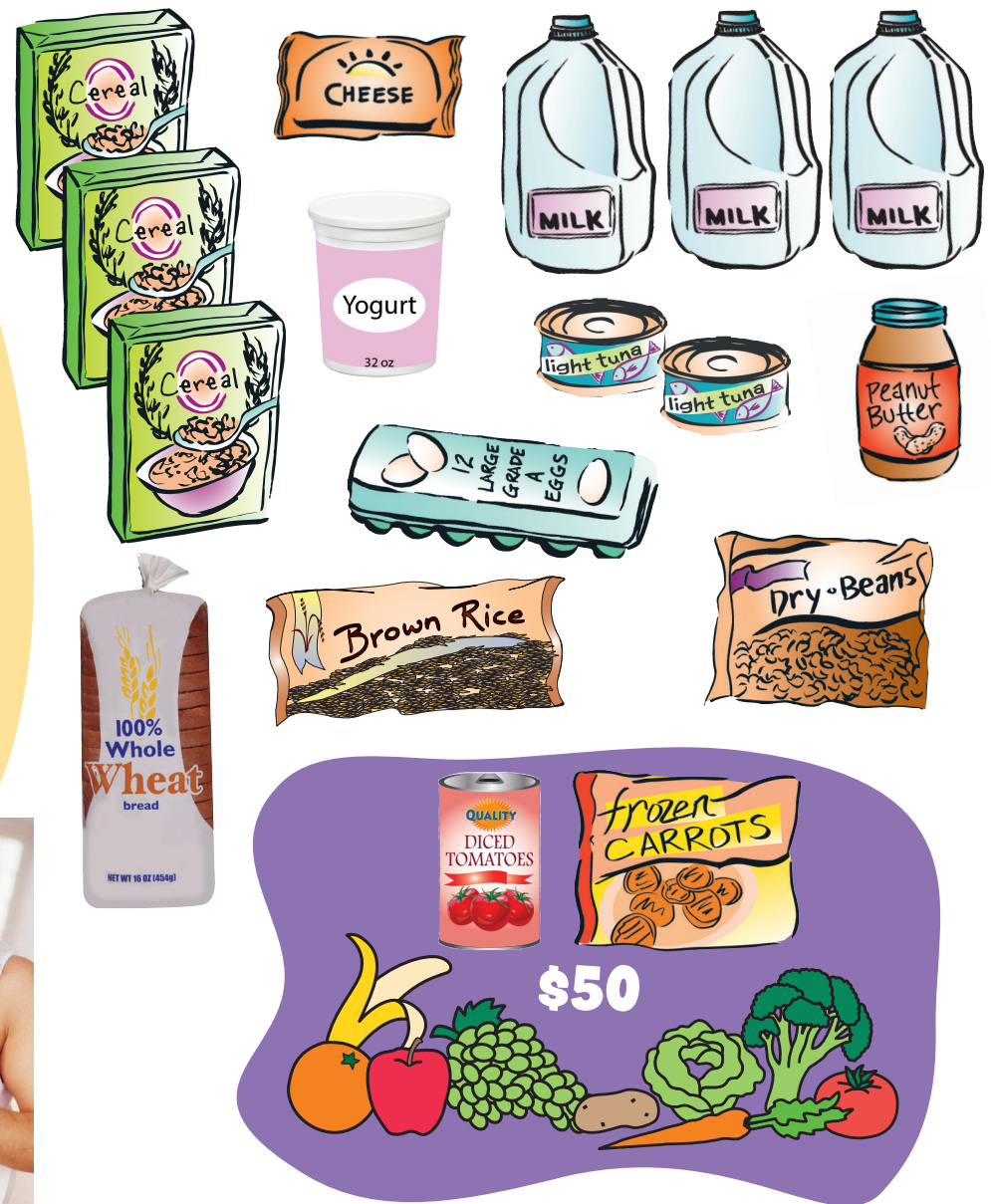
Chwa Lèt yo

- Lèt san laktoz ak 1 pousan grès oswa ki san grès
- Lèt soja ak/oswa melanj pwa ak lèt avwàn
- Lèt evapore san grès

Twoke manje

Retire 1 liv fwomaj - Ajoute 0.75 galon lèt
 Retire 32 ons yogout - Ajoute 0.25 galon lèt
 Retire 3 fwi ak legim - Ajoute 64 ons ji likid (64 ons ji likid maksimòm pou chak mwa)
 Retire 1 douzèn ze - Ajoute 1 liv legimine z
 Ajoute 32 ons yogout - Retire 0.25 galon lèt (maksimòm 64 ons yogout pou chak mwa)
 Ajoute tofu - Retire 0.25 galon lèt pou chak liv tofu ki ajoute

Fanm ki ansent de bebe oswa plis yo ap resevwa \$55 fwi ak legim, 15 ons pwason nan konsè v epi menm kantite lèt, yogout, fwomaj, sereyal, grenn antye, ze, legimine z ak sa yo site anwo a.



FloridaWIC.org

**Florida
HEALTH**

Sonje: WIC se yon pwogram nitrisyon siplemantè. WIC pa bay tout manje ke ou bezwen.

Enstitisyon sa a ofri tout moun menm opòtinite a. 10/25