

Shkëmbimet WIC të ushqimit, të thjeshtuara

Ju mund të shkëmbeni disa ushqime të programit WIC me opsione të tjera që mund të funksionojnë më mirë për ju dhe familjen tuaj. Kontaktoni WIC për më shumë informacion.

Qumësht

Shkëmbe qumështin:



1 kuart qumësht



1 kos në vasketë
(32 oz)



1 kuart qumësht



1 tofu (1 lb)



3 kuart qumësht



Djathë 1 lb (ose 16 oz)

Lëng

Shkëmbe lëngun:



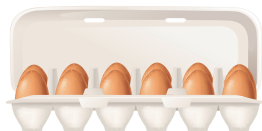
1.8 oz lëng



Fruta dhe perime
me vlerë 3 dollarë

Vezë

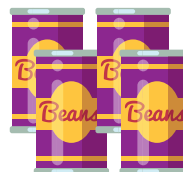
Shkëmbe vezët:



1 duzinë (12) vezë



ose



ose



1 kavanoz
gjalpë
kikiriku
(16 - 18 oz)

4 kanaçe fasule
(15 - 16 oz selica)

Fasule të thata,
thjerrëza, ose
bizele
(1 lb ose 16 oz)



HealthVermont.gov/WICFoodChanges

WIC WOMEN
INFANTS
CHILDREN
VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH