

برنامج تغذية WIC حصة غذائية شهرية للنساء الحوامل

*معمول به اعتباراً من 1 أكتوبر 2025

الحبوب
36 أونصة من الحبوب
حتى 48 أونصة من خبز القمح الكامل أو منتجات الحبوب الكاملة الأخرى مثل: الأرز البني، والبرغل، والشوفان، والذرة الطرية، والتورتيللا من القمح الكامل، والمكرونة / المعكرونة من القمح الكامل

الفواكه والخضروات
64 أونصة من عصير معتمد من برنامج WIC، أو بدل نقدي بقيمة 3 دولارات
قيمة نقدية للمشتريات (CVB) مقدارها 47 دولاراً
منتجات الألبان
3 غالونات من الحليب - خالي الدسم، أو قليل الدسم، أو حليب أسيدوفيلوس الحلو
32 أونصة من الزبادي قليل الدسم أو خالي الدسم
16 أونصة من الجبن
تتوفر بدائل. تحدث مع مقدم خدمات برنامج WIC الخاص بك إذا كنت بحاجة إلى خيارات خالية من اللاكتوز أو مصنوعة من الصويا.

البروتين
دستة واحدة (1) من البيض
عبوة بها 16 أونصة من الفاصوليا/البازلاء المجففة أو 4 علب بكل منها 15 إلى 16 أونصة من الفول المعبأ في مرطبان واحد (1) به 16 إلى 18 أونصة من زبدة الفول السوداني
10 أونصات من السمك المعبأ

*CVB = قيمة نقدية مخصصة للفواكه والخضروات الطازجة والمجمدة والمجففة



حمل تطبيق "WIC Shopper" (متسوق برنامج WIC)!

- ◆ اعرض رصيدك
- ◆ ابحث عن متاجر
- ◆ اعرض الأطعمة المعتمدة



هذه المؤسسة تتبنى مبدأ تكافؤ الفرص