

Pou Fanm Ansent

Sa Ke Ou Ap Resevwa Chak Mwa

4½ galon lèt 1% ki gen tikras grès oswa lèt san grès oswa lèt soya,
32 ons yogout, ak 1 liv fwomaj
oswa 4½ galon lèt 1% ki gen tikras grès, lèt san grès, oswa lèt soya,
ak 4 liv tofou

oswa lòt konbinezon lèt, fwomaj, yogout, ak tofou ki disponib

36 ons sereyal pou dejene

1 liv grenn antye – chwa de pen, pasta oswa tòtiya ki fèt avèk 100%
ble antye oswa diri mawon oswa tòtiya ki fèt avèk mayi oswa avwàn
oswa boulga (ble)

144 ons ji fwi

1 douzèn ze

\$47 pou fwi ak legim

Chwa de 2: 1 liv pwa sèch **oswa** 4 ti mamit pwa de 16 ons **oswa** 18 ons
manba



Florida Department of Health
WIC Program
FloridaWIC.org



Enstitiyon sa a ofri tout moun menm opòtinite a. 10/23

Fanm ansent avèk 2 ou plis tibebe ap resevwa menm kantite sereyal, grenn antye, ji fwi, pwa/manba, ak fwi/legim. Yap jwenn sa yo tou: 5 galon lèt 1% ki gen tikras grès oswa lèt san grès oswa lèt soya, 32 ons yogou, 2 liv fwomaj, 2 douzèn ze, avek 30 ons pwason ton lejè, somon woz, makwo oswa sadin.

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