

بطاقة الأطعمة المقبولة في برنامج WIC

هذه البطاقة متاحة بـ 21 لغة، يُرجى زيارة الموقع: www.health.ny.gov/wic

البيض

- ✓ أي علامة تجارية:
- ✓ الحجم المتوسط أو الكبير: أبيض أو بني
- غير مسموح به: البيض الضخم أو الضخم للغاية؛ البيض الخاص مرتفع التكلفة (بما في ذلك البيض العضوي، البيض منخفض الكوليسترول، البيض الذي تنتجه الدواجن الطليقة/غير المحبوسة، بيض أوميغا-3)

زبدة الفول السوداني برطمان 16-18 أوقية

- ✓ أي علامة تجارية: يُسمح بالأنواع المُقرمشة والمقطعة والكريمة والناعمة والطبيعية ومنخفضة الدهون.
- غير مسموح به: عجينة الفول السوداني؛ زبدة الفول السوداني المجروشة أو المخفوقة الطازجة؛ زبدة الفول السوداني الممزوجة بالهلام أو حلوى الخيطية أو الشوكولاتة أو العسل؛ زبدة الفول السوداني العضوية؛ زبدة الفول السوداني ذات الفيتامينات والمعادن الإضافية أو أي مكونات أخرى مُضافة (أوميغا 3، حمض دوكوساهيكسينويك وحمض إيكوسابتانويك وزيت النخيل، إلخ).

لتقليل تناول الملح، قم بغسل الخضراوات المعلبة والبازلاء والعدس جيدًا

الفاصوليا والبازلاء والعدس

- ✓ جاف: أي علامة تجارية، كيس رطل واحد من حبوب الفاصوليا والبازلاء والعدس الناضجين
- ✓ مغلي: أي علامة تجارية، علبة 15-16 أوقية من حبوب الفاصوليا والبازلاء والعدس الناضجين
- غير مسموح به: الفاصوليا المطبوخة ولحم الخنزير والفاصوليا؛ الفاصوليا المعلبة التي تحتوي على سكريات مضافة أو دهون أو لحوم أو زيوت. لا يمكن شراء الفاصوليا الخضراء والبازلاء والفاصوليا الهشة والفاصوليا الصفراء والفاصوليا الشمعية باستخدام شيك WIC المكتوب عليه "الفاصوليا والبازلاء والعدس"؛ يمكنك استخدام شيك WIC المخصص للخضراوات والفاكهة الخاص بك لشراء هذه الأنواع من الأطعمة

لتقليل تناول الدهون، اختر الأسماك المعلبة بالماء

الأسماك المعلبة

- ✓ لحم التونة الخفيفة: أي علامة تجارية (معلبات 5 و 6 أوقية)
- ✓ سمك السلمون الوردي: أي علامة تجارية (معلبات 5 و 6 و 7.5 أوقية)
- ✓ السردين: أي علامة تجارية (معلبات 3.75 أوقية)
- ✓ يمكن أن يكون معلبًا في الماء أو الزيت
- ✓ قد يحتوي على العظم والجلد
- غير مسموح به: تونة ألباكور، السالامون ذو الظهر الأزرق، السالامون الأحمر؛ أو المنكه؛ أو الذي يحتوي على مكونات إضافية

التوفو عبوة 14-16 أوقية

- ✓ Firm, Extra Firm - Tofu :AZUMAYA
- ✓ Soft, Medium Firm, Firm, – Organic Tofu أو Premium :HOUSE
- ✓ Extra Firm
- ✓ Firm – Organic Tofu :NATURE'S PROMISE
- ✓ Silken, Lite Firm, Firm, Extra Firm – Organic Tofu :NASOYA
- ✓ Soft, Firm, Extra Firm - Tofu :SAN SUI
- ✓ Firm – Organic Tofu :WEGMANS

الحليب يدرج شيك برنامج WIC الخاص بك محتوى الدهون بالحليب الذي يجب عليك شراؤه

- ✓ أي علامة تجارية:
- ✓ الحليب: اشتر أكبر حاوية متاحة (الجالونات، 96 أوقية، أو نصف جالون، أو ربع جالون) أو الحجم المدرج بشيك برنامج WIC
- ✓ الحليب المعبأ/المبخر: حاوية 12 أوقية فقط
- ✓ الحليب المجفف/المسحوق: حاوية 25.6 أوقية فقط
- ✓ الحليب الخالي من اللاكتوز: اشتر أكبر حاوية متوفرة أو الحجم الموجود بشيك برنامج WIC
- ✓ حليب كوشير: اشتر أكبر حاوية متوفرة أو الحجم الموجود بشيك برنامج WIC
- غير مسموح به: الحليب المنكه أو العضوي أو المكثف المحلى؛ الحليب الرائب أو الحليب ذو الكالسيوم المضاف؛ الحليب قليل الدسم (2%)

الجبن

- ✓ أي علامة تجارية:
- ✓ الأجبان المُعالجة المُبسترة من نوع Monterey Jack أو American أو Cheddar أو Colby أو Swiss أو Muenster أو Provolone أو أنواع الجبن المخلوطة من أي من أنواع الجبن هذه
- ✓ قم بشرائها في صورة قطع كاملة أو شرائح
- ✓ يجب أن يصل الوزن إلى عدد الأوقيات الموجودة بالشيك (قد تكون عبوة واحدة أو أكثر)
- ✓ جبن كوشير إذا كان مطبوغًا على شيك WIC الخاص بك أو لم يكن لدى المتجر أي نوع آخر من الجبن
- غير مسموح به: الأجبان المستوردة؛ أطعمة الجبن ومنتجات وعجائن الجبن؛ المقرمشات؛ جبن مقطع أو مبشور أو مقطع في صورة مكعبات أو شرائط أو عصيان؛ الجبن المنكه أو العضوي؛ الشرائح المغلفة بصورة فردية

الزبادي يدرج شيك برنامج WIC الخاص بك محتوى الدهون الذي يجب عليك شراؤه

- ✓ حاوية 32 أوقية بالضبط أو أي مزيج من الأحجام التي تصل أحجامها إلى 32 أوقية بالضبط.
- ✓ أي علامة تجارية: plain, plain Greek, organic plain, organic plain Greek
- ✓ زبادي كوشير إذا كان مطبوغًا على شيك WIC الخاص بك أو لم يكن لدى المتجر أي شيء آخر غير كوشير متاحة
- غير مسموح به: المنكه (مثل الفانيليا والفاكهة)، المكونات المخلوطة (الجرانولا، الحلوى، إلخ)، الزبادي القابل للشرب/للعصر، الزبادي المجمد

لبن الصويا

- ✓ :8TH CONTINENT
- ✓ Vanilla و Original – Soymilk (علبة كرتون 32 أوقية)
- ✓ Vanilla و Original – Soymilk (علبة كرتون مثلجة 64 أوقية)
- ✓ :PACIFIC NATURAL FOODS
- ✓ Vanilla و Original – Ultra Soy (علبة كرتون 32 أوقية)
- ✓ :SILK
- ✓ Original – Soymilk (علبة كرتون مثلجة 32 أو 64 أوقية)
- ✓ Original – Soymilk (عبوة متعددة مثلجة 128 أوقية)
- ✓ :WESTSOY
- ✓ Plain – Organic Plus Soymilk (علبة كرتون 32 أو 64 أوقية)
- ✓ Vanilla – Plus Soymilk (علبة كرتون 32 أو 64 أوقية)

طعام الأطفال – اللحوم حاويات 2.5 أوقية

- ✓ **BEECH-NUT** أو **GERBER**: أي لحم بالمرق أو مرق الخضار
- لحوم كوشير لأطعمة الأطفال: إذا كان مطبوغاً على شيك WIC الخاص بك أو لم يكن لدى المتجر Beech-Nut أو Gerber
- ✓ **FIRST CHOICE**: Chicken with Gravy, Turkey with Gravy

حبوب الأطفال Baby يُسمح بالحاويات 8 و 16 أوقية

- ✓ **GERBER**: Cereal for Baby فقط
- الأنواع السادة فقط: الشعير، دقيق الشوفان، الأرز، القمح الكامل، أو متعدد الحبوب
- غير مسموح به: الأنواع العضوية؛ المكونات الإضافية مثل حمض دوكوساهيكسينويك (DHA)، أو الفواكه، أو التركيبات، أو البروتينات المُضافة

طعام الأطفال – الخضراوات والفواكه

حاويات 4 أوقيات

- ✓ **BEECH-NUT** أو **GERBER**: أي نوع من الخضراوات أو الفواكه الفردية
- ✓ أي مزيج من الخضراوات والفواكه المختلفة
- علبتان من طعام الأطفال تعادلان حاويتين
- غير مسموح به: الأنواع العضوية؛ والأطعمة المعبأة في أكياس؛ والخلائط التي تتضمن مكونات من مواد غير الفاكهة أو الخضراوات مثل اللحوم والزبادي والأرز والمعكرونة الشعيرية
- BANANAS**: ستوفر بعض الشيكات الموز الكامل والطازج

حليب الرضع

- يحدد شبك برنامج **WIC** الخاص بك العلامة التجارية والحجم والشكل (مسحوق أو مكثف أو جاهز للاستخدام) الذي يجب عليك شراؤه.

لزيادة تناول الألياف، اختر الحبوب الكاملة.
تكون جميع الحبوب "كاملة" إلا في حالة تحديدها بالرمز ❖.

حبوب الإفطار

✓ اشترِ عبوات سعة 12 أوقية أو أكبر

غير مسموح به: الحبوب العضوية، العبوات التي تحتوي على حزم حصة واحدة

العلامات التجارية للمتاجر* يمكن شراء أي علامة تجارية للمتاجر بالنسبة لأنواع الحبوب التالية

- ✓ **Oat Squares** – عادية. المُسمى أيضاً: **Crisp Oat Squares, Crunchy Oat Squares, Oat Crisps**
- ✓ **Multigrain Flakes with Oat Clusters*** – باللوز أو بدونه. المُسمى أيضاً: **Honey Crunchin' Oats, Honey & Oats, Honey Oat Clusters, Honey Oats & Flakes, Krispy Honey-Oats, Oats & More, Oats & Honey**



- ✓ **Shredded Wheat** – عادية أو مكسوة
- ✓ **Wheat Flakes** – عادية



- ✓ **Oat O's** – عادية. المُسمى أيضاً: **Toasted Oats, Tasteeos Oats & O's**
- ✓ **Wheat Flakes** – عادية



* تتضمن عبارة "أي علامة تجارية للمتاجر" أسماء المتاجر والعلامات التجارية التالية للحبوب الباردة:

✓ RED & WHITE	✓ KIGGINS	✓ FOOD BASICS	✓ AMERICA'S CHOICE
✓ SHURFINE	✓ KRASDALE	✓ FOOD CLUB	✓ BEST YET
✓ VALUTIME	✓ NATURE'S CRUNCH	✓ GREAT VALUE	✓ CLEAR VALUE
✓ WHITE ROSE	✓ PARADE	✓ HYTOP	✓ ESSENTIAL EVERYDAY

العلامات التجارية الوطنية/المتخصصة

- ✓ **RALSTON**: Corn Flakes
- ✓ **SUNBELT**: Simple Granola
- ✓ **TAANUG**: Corn Flakes*, Toasted Oats

- ✓ **GENERAL MILLS**: Total Whole Grain, (النوع العادي فقط)، Cheerios
- ✓ Corn Chex, Rice Chex, Wheat Chex, Dora the Explorer
- ✓ **KELLOGG'S**: Corn Flakes* (النوع العادي فقط)، Frosted Mini-Wheats, Original (Little Bites)
- ✓ **KEMACH**: Corn Flakes*, Toasted Oats, Wheat Flakes
- ✓ **MALT-O-MEAL**: Mini Spooners (Frosted, Strawberry Cream, Blueberry Cream), Oat Blenders* (Honey, Honey & Almonds)
- ✓ **POST**: Grape-Nuts Flakes, (النوع العادي فقط)، Honey Bunches of Oats with Vanilla Bunches

نصائح مفيدة للتسوق!

إليك أمثلة لطرق الحصول على 36 أوقية من الحبوب:

12 أوقية + 12 أوقية + 12 أوقية = 36 أوقية
15 أوقية + 21 أوقية = 36 أوقية
18 أوقية + 18 أوقية = 36 أوقية
24 أوقية + 36 أوقية = 36 أوقية

الحبوب الساخنة

✓ **QUAKER**
Instant Oats with Iron

✓ **MAYPO**
Instant Maple Oatmeal, Vermont Style Maple Oatmeal

✓ **CREAM OF WHEAT**
Cream of Wheat Whole Grain (2 ½ minute)

تورتيللا الحبوب الكاملة عبوة وزن 16 أوقية

- 100% Whole Wheat with Honey Tortillas :**MEXAMERICA** ✓
 100% Whole Wheat Flour Tortillas :**MISSION** ✓
 Corn All Natural Tortillas :**NATURE'S PROMISE** ✓
 Whole Wheat Tortillas :**ORTEGA** ✓
 Whole Wheat Flour Tortillas :**SIEMPRE AUTENTICO** ✓
 White Corn Tortillas (لا تتغير مع التخزين وبها مكونات ألبان) :**STOP & SHOP** ✓
 Whole Wheat Flour Tortillas :**TIO SANTI** ✓
 100% Whole Wheat Flour Tortillas :**TOPS** ✓
 Whole Wheat Tortillas :**WEGMAN'S** ✓
- White Corn Tortillas, Yellow Corn Tortillas :**CELIA'S** ✓
 White Corn Tortillas :**CHI-CHI'S** ✓
 Corn Tortillas :**DEL CAMPO TORTILLAS** ✓
 Whole Wheat (Flour Gordita Whole Wheat) Tortillas :**DON PANCHO** ✓
 Soft White Corn Tortillas, :**ESSENTIAL EVERYDAY** ✓
 100% Whole Wheat Flour Tortillas :**GREAT VALUE** ✓
 White Corn Tortillas :**GUERRERO** ✓
 White Corn Tortillas :**HERDEZ** ✓
 Whole Wheat Tortillas :**KEY FOODS** ✓
 Corn Tortillas, 100% Whole Wheat Fajita Flour Tortillas, :**LA BANDERITA** ✓
 100% Whole Wheat Soft Taco Flour Tortillas

رطل واحد (1 lb.) يعادل 16 أوقية (16 oz.)

منتجات مخبوزات الحبوب الكاملة عبوة 16 أوقية

- 100% Whole Wheat Bread :**ROMAN MEAL** ✓
 Westphalian Style Pumpernickel Bread, :**RUBSCHLAGER** ✓
 Danish Style Pumpernickel, European Style Whole Grain, 100% Whole Wheat Bread, Cocktail Whole Grain Bread, Cocktail Rye Bread, Cocktail Pumpernickel Bread, 100% Rye Rye-Ola Flax Bread, 100% Rye Rye-Ola Pumpernickel Bread, 100% Rye Rye-Ola Black Rye Bread, 100% Rye Rye-Ola Sunflower Bread
 100% Whole Wheat Bread :**SARA LEE** ✓
 100% Whole Wheat Bread :**SCHWEBEL'S** ✓
 100% Whole Wheat Bread :**SHOPRITE** ✓
 Whole Wheat Bread, Whole Wheat Rolls :**STERN'S** ✓
 (No Salt Added) 100% Whole Wheat Bread :**STOP & SHOP** ✓
 (المخبوزات الطازجة المخبوزة بالمتجر) 100% Whole Wheat
 100% Whole Wheat Bread :**SUPER BREAD** ✓
 100% Stone Ground Whole Wheat Hamotzie, :**WINDMILL FARMS** ✓
 100% Stone Ground Whole Wheat Mezonos
 100% Whole Wheat Bread Hamotzie, :**ZOMICK'S** ✓
 100% Whole Wheat Bread Mezonos,
 100% Whole Wheat Rolls
- 100% Whole Wheat Bread :**AMERICA'S CHOICE** ✓
 100% Whole Wheat Bread :**BEST YET** ✓
 100% Whole Wheat Bread :**BIMBO** ✓
 100% Whole Wheat Bread :**CENTRAL MARKET CLASSICS** ✓
 100% Whole Wheat Bread :**FOODLION** ✓
 Flax & Grain Bread :**FULL CIRCLE** ✓
 100% Wheat Bread with Flax :**GOLD MEDAL BAKERY** ✓
 100% Whole Wheat Bread :**GOURMET** ✓
 100% Whole Wheat Bread :**HANNAFORD** ✓
 100% Whole Wheat Bread :**HAUSWALD'S** ✓
 100% Whole Wheat Bread :**HOLSUM** ✓
 Franczoz Health Bread 100% Whole Wheat, :**JERUSALEM** ✓
 Franczoz Health Bread Germinated Whole Wheat
 Multigrain bread, Wheat Wholegrain Bread :**MONKS'** ✓
 100% Multi Grain Bread All Natural, :**PAS YISROEL** ✓
 100% Whole Wheat Bread
 100% Whole Grain Wheat Bread :**PENN STREET** ✓
 100% Whole Wheat Bread :**PICS by Price Chopper** ✓

معكرونة القمح الكامل عبوة وزن 16 أوقية فقط

- ✓ أي علامة تجارية: معكرونة القمح الكامل بأي شكل/نمط. مصنوعة من القمح الكامل أو دقيق القمح الصلب الكامل. يُسمح بالمنتجات العضوية.
 غير مسموح به: المكونات المضافة مثل السكريات أو الدهون أو الزيوت أو الملح

الأرز البني عبوة 16-14 أوقية أو 28-32 أوقية

- ✓ أي علامة تجارية: الأرز البني العادي في عبوات أو أكياس؛ قد يكون للطهي الفوري أو السريع أو المعتاد
 غير مسموح به: المكونات المضافة مثل السكريات أو الدهون أو الزيوت أو الملح

حاويات 16 أوقية (مركزة ومجمدة)

الجريب فروت، البرتقال، الأناناس: ✓ أي علامة تجارية
مزيج العصير والتفاح: ✓ أي علامة تجارية
غير مسموح به: عصير العنب (إلا في مزيج العصير)

حاويات 11.5 أوقية (علبة كرتون مركزة)

✓ WELCH'S: أي نكهة

حاويات 11.5 - 12 أوقية (مركزة ومجمدة)

الجريب فروت، البرتقال، الأناناس: ✓ أي علامة تجارية
التفاح: ✓ أي علامة تجارية للمتاجر* والأنواع التجارية التالية:
SENECA ✓ OLD ORCHARD ✓ LANGERS ✓
العنب: الأرجواني والأبيض: ✓ أي علامة تجارية للمتاجر* والأنواع التجارية التالية:
WELCH'S ✓ OLD ORCHARD ✓ LANGERS ✓
مزيج العصير: ✓ أي علامة تجارية للمتاجر* والأنواع التجارية التالية:
✓ DOLE: أي نكهة
Autumn Blend, Spring Blend, **LANGERS ✓**
Summer Blend, Winter Blend
✓ **OLD ORCHARD**: جميع النكهات مزودة بأغطية باللون الأخضر الداكن
✓ **WELCH'S**: جميع النكهات مزودة بأغطية باللون الأصفر

* تتضمن عبارة "أي علامة تجارية للمتاجر" أسماء المتاجر وتلك العلامات التجارية التي تنتج عصير بنسبة 100% يحتوي على 120% أو أكثر من فيتامين سي:

AMERICA'S CHOICE ✓	FOOD CLUB ✓	PARADE ✓
BEST YET ✓	GREAT VALUE ✓	RED & WHITE ✓
CLEAR VALUE ✓	HARVEST CLASSIC ✓	RICHFOOD ✓
CRISP ✓	HYTOP ✓	SHURFINE ✓
DELSEA FARMS ✓	KRASDALE ✓	SUPER A ✓
ESSENTIAL EVERYDAY ✓	NATURE'S OWN ✓	TIPTON GROVE ✓
FLAVORITE ✓		WHITE ROSE ✓

الزجاجات البلاستيك 64 أوقية

الجريب فروت، البرتقال، الأناناس: ✓ أي علامة تجارية
التفاح: ✓ أي علامة تجارية للمتاجر* والأنواع التجارية التالية:
LANGERS ✓ APPLE & EVE ✓ JUICY JUICE ✓ MUSSELMAN'S ✓ MOTT'S ✓ LUCKY LEAF ✓
SESAME STREET ✓ SENECA ✓ OLD ORCHARD ✓

مزيج العصير: ✓ أي علامة تجارية للمتاجر* والأنواع التجارية التالية:

✓ **LANGERS**: Apple Berry Cherry, Apple Cranberry, Apple Kiwi Strawberry, Apple Grape, Apple Orange Pineapple, Disney Apple Cranberry Grape
✓ **JUICY JUICE**: Apple Raspberry, Berry, Cherry, Fruit Punch, Kiwi Strawberry, Mango, Orange Tangerine, Strawberry Banana, Tropical
✓ **OLD ORCHARD**: Acai Pomegranate, Apple Cranberry, Berry Blend, Blueberry Pomegranate, Cherry Pomegranate, Peach Mango, Wild Cherry
✓ **SESAME STREET**: Cookie Monster Berry, Elmo's Punch
غير مسموح به: عصير العنب (إلا في مزيج العصير)، في علب كرتون مبردة



يجب أن يُكتب على الملصق
120% أو أكثر من فيتامين سي

130% Daily Vitamin C

الأطعمة المقبولة بشيك الخضراوات والفواكه (قسائم القيمة النقدية)

✓ الشيك سيجدد "الطازج فقط" أو "الطازج/المجمد/المعلب"

تعني كلمة "معلبة" الطعام المحفوظ بحاوية مُحكمة. قد تكون الحاوية مصنوعة من المعدن أو الزجاج أو البلاستيك.

✓ أي مجموعة من الخضراوات والفواكه الطازجة ✓ كاملة أو مقطعة ✓ خلطات السلطة المحفوظة في أكياس أو الخضراوات المحفوظة في أكياس
غير مسموح به: الأصناف من منضدة السلطة؛ صواني أطعمة الحفلات، سلال الفاكهة، الخضراوات والفواكه الزخرفية؛
المنتجات المجففة، المكسرات، بما في ذلك الفول السوداني، مزيج الفاكهة/المكسرات؛ الأعشاب، التوابل، تنبيلة السلطة

✓ أي علامة تجارية مُعبأة في الماء أو العصير ✓ أي مجموعة فواكه، مزيج الفواكه ✓ المنتجات ذات الحليات الصناعية
✓ أي حجم/حاوية/نوع عبوة (باستثناء عبوات الحصة الواحدة) ✓ يجب أن تكون الفواكه هي المكون الأول
✓ صلصة التفاح: الأنواع "الخالية من السكر" أو "غير المحلاة" فقط
غير مسموح به: صلصة التوت البري، حشو الفطائر؛ أي نوع من أنواع الأشربة "الثقيلة، المخففة،" "المُخففة بصورة طبيعية"، المخففة بشدة، (إخ)؛ السكر المُضاف
("المُحلى قليلاً في عصير الفاكهة"، رحيق، (إخ)؛ الأملاح والدهون والزيوت المُضافة؛ عبوات الحصة الواحدة

✓ أي علامة تجارية ✓ قد تكون عبوات عادية أو منخفضة الصوديوم/الملح ✓ أي مجموعة من الخضراوات، مزيج من الخضراوات
✓ أي حجم ✓ أي نوع حاويات/عبوات ✓ يجب أن تكون الخضراوات هي المكون الأول
✓ الطماطم المعلبة (عجينة الطماطم، معجون الطماطم، الطماطم الكاملة، الطماطم المهروسة، الطماطم المطبوخة،
الطماطم المقطعة مكعبات، مرق الطماطم، الصلصة)

لتقليل تناول الملح،
قم بغسل الخضراوات المعلبة جيداً.

غير مسموح به: الخضراوات المخفلة أو المطهية مع الكريمة (بما في ذلك الذرة)؛ الفاصوليا المطبوخة ولحم الخنزير وحبوب الفاصوليا؛ الأحمية، الكاتشاب،
المشيبات؛ أنواع الزيتون؛ المنتجات المُضاف إليها الدهون والزيوت والسكريات؛ حبوب الفاصوليا والبازلاء والعدس الناضجة (على سبيل المثال: الفاصوليا السوداء أو
الحمص الشائع أو الفاصوليا الحمراء)

✓ أي علامة تجارية ✓ أي نوع حاويات/عبوات ✓ أي حجم ✓ يجب أن تكون الفواكه هي المكون الأول ✓ أي مجموعة من الفواكه، مزيج من الفواكه
غير مسموح به: المكونات الأخرى غير الفواكه؛ السكر المُضاف؛ أي شراب (شراب الذرة، شراب الذرة عالي الفركتوز، المالتوز، سكر العنب، السكروز، العسل،
شراب القيقب، (إخ))

✓ أي علامة تجارية ✓ أي نوع حاويات/عبوات ✓ بالملح أو بدونه ✓ يُسمح بالفاصوليا والبازلاء والعدس المجمد
✓ أي حجم ✓ أي مجموعة من الخضراوات، مزيج الخضراوات ✓ يجب أن تكون الخضراوات هي المكون الأول
غير مسموح به: السكريات المُضافة أو الدهون أو الزيوت؛ صلصة الجبن أو أي نوع آخر من الصلصة؛ الأطعمة المغطاة بمسحوق الخبز (البقسماط)