



WIC के स्वीकृत फूड्स कार्ड

यह कार्ड 21 भाषाओं में उपलब्ध है, www.health.ny.gov/wic पर जाएँ

दूध

आपकी WIC जांच ऐसी वसायुक्त सामग्रियों को सूचीबद्ध करती है जिसे आपको अवश्य खरीदना चाहिए

- ✓ कोई भी ब्रांड:
- ✓ दूध: सबसे बड़े उपलब्ध पात्र (गैलन, 96 औंस, आधा गैलन, या चौथाई गैलन) या WIC जांच में सूचीबद्ध आकार का पात्र खरीदें
- ✓ वाष्पित/डिब्बाबंद दूध: केवल 12-औंस वाला पात्र
- ✓ सूखा/पाउडर वाला दूध: केवल 25.6-औंस वाला पात्र
- ✓ लैक्टोज़ रहित दूध: सबसे बड़ा उपलब्ध पात्र या WIC जांच में सूचीबद्ध आकार का पात्र खरीदें
- ✓ कोशर दूध: सबसे बड़ा उपलब्ध पात्र या WIC जांच में सूचीबद्ध आकार का पात्र खरीदें

इनकी अनुमति नहीं है: स्वादिष्ट या मसालेदार, ऑर्गेनिक या मीठा गाढ़ा दूध; छाछ या अतिरिक्त कैल्शियम वाला दूध; कम वसा (2%) वाला दूध

पनीर

- ✓ कोई भी ब्रांड:
- ✓ पाश्चुरीकृत प्रोसेस American, Monterey Jack, Mozzarella, Cheddar, Colby, Swiss, Muenster, Provolone, या पनीर की इन किस्मों में से किन्हीं का मिश्रण
- ✓ ब्लॉक या स्लाइस में खरीदी
- ✓ जांच के समय औंस की संख्या तक अवश्य मिलाएं। (1 या अधिक पैकेज हो सकते हैं)
- ✓ कोशर पनीर आपके WIC चेक पर मुद्रित होने, या स्टोर पर किसी भी अन्य प्रकार की चीज़ नहीं मिलने की स्थिति में

इनकी अनुमति नहीं है: आयातित पनीर; पनीर खाद्य, उत्पाद या स्प्रेडस; क्रेकर कट्स; कटा हुआ, कसा हुआ, घनाकार, स्ट्रिंग या स्टिक पनीर; सुगंधित या ऑर्गेनिक पनीर; अलग से लपेटे गए टुकड़े

दही

आपकी WIC जांच ऐसी वसायुक्त सामग्री को सूचबद्ध करती है जिसे आपको अवश्य खरीदना चाहिए

- ✓ ठीक 32-औंस का पात्र या ऐसे आकार का कोई संयोजन जिसमें ठीक 32 औंस डाला जा सकता हो।
- ✓ कोई भी ब्रांड: plain, plain Greek, organic plain, organic plain Greek
- ✓ कोशर दही आपके आपके WIC चेक पर मुद्रित होने, या स्टोर पर बिना कोसर कोई भी प्रकार न होने पर

इनकी अनुमति नहीं है: फ्लैवर-युक्त (जैसे वनीला, फल) मिश्रित घटक (ग्रेनोला, कैंडी आदि), पेय/गाढ़ी दही, जमी हुई दही

सोया पेय

- ✓ 8TH CONTINENT:
 - Soy milk - Original और Vanilla (32-औंस का लंबे समय तक रखा जा सकने वाला)
 - Soy milk - Original और Vanilla (64-औंस का प्रशोधित)
- ✓ PACIFIC NATURAL FOODS:
 - Ultra Soy - Original और Vanilla (32-औंस का लंबे समय तक रखा जा सकने वाला)
- ✓ SILK:
 - Soy milk - Original (32 या 64-औंस का प्रशोधित)
 - Soy milk - Original (128-औंस वाला प्रशोधित मल्टी-पैक)
- ✓ WESTSOY:
 - Organic Plus Soy milk - Plain (32 या 64-औंस का लंबे समय तक रखा जा सकने वाला)
 - Plus Soy milk - Vanilla (32 या 64-औंस का लंबे समय तक रखा जा सकने वाला)

अंडे

- ✓ कोई भी ब्रांड:
- ✓ मध्यम या बड़े आकार के: सफ़ेद या भूरे

इनकी अनुमति नहीं है: भारी और अतिरिक्त बड़े अंडे; ऊंची लागत वाले (ऑर्गेनिक, कम कोलेस्ट्रॉल, केज फ्री/मुक्त रेंज वाले, ओमेगा-3) विशेष अंडे

पीनट बटर 16-18-औंस का जार

- ✓ कोई भी ब्रांड: कुरकुरे, मोटे, क्रीम वाले, चिकने, प्राकृतिक और कम वसा वाली किस्मों की अनुमति है।

इनकी अनुमति नहीं है: पीनट लेप; ताज़ा घिसा हुआ या मथा हुआ पीनट बटर; जैली मिश्रित पीनट बटर, मार्शमैलो, चॉकलेट या शहद; ऑर्गेनिक पीनट बटर; विटामिन और खनिज तत्वों या अन्य घटकों (ओमेगा 3, DHA और EPA, पाम ऑयल आदि) से युक्त पीनट बटर

फलियां, मटर और दालें

कम नमक का सेवन करने के लिए, डिब्बाबंद फ़लियों, मटर, दालों को धोकर साफ़ करें

- ✓ शुष्क: किसी भी ब्रांड का, पकी हुई फ़लियां, मटर, दालों का 1-पाउंड बैग
- ✓ डिब्बाबंद: किसी भी ब्रांड का, पकी हुई फ़लियों, मटर, दालों का 15-16 औंस का डिब्बा

इनकी अनुमति नहीं है: बेक किए हुए फ़लियां, पॉर्क (सूअर का मांस) और फ़लियां; चीनी युक्त डिब्बा बंद फ़लियां, वसा, मांस, या तेल। हरी फ़लियां, हरे मटर, स्नैप फ़लियां, पीले बीन्स और वैक्स बीन WIC चेक से नहीं खरीदे जा सकते हैं, जिसमें कहा गया है कि "बीन्स, मटर, फली वाली सब्जियाँ"; इस प्रकार के भोजन को खरीदने के लिए आप अपने WIC वेजिटेबल्स एंड फ्रूट चेक का प्रयोग कर सकते हैं

डिब्बाबंद मछली

कम वसा लेने के लिए, पानी में पैक की गई मछली चुनें

- ✓ लाइट ट्यूना: कोई भी ब्रांड (5 और 6-औंस वाले डिब्बे)
- ✓ पिंक साल्मोन: कोई भी ब्रांड (5, 6 और 7.5-औंस वाले डिब्बे)
- ✓ सार्डीन्स: कोई भी ब्रांड (3.75-औंस वाले डिब्बे)
- ✓ पानी या तेल में पैक की गई हो सकती हैं
- ✓ उसमें हड्डियां और त्वचा शामिल हो सकती हैं

इनकी अनुमति नहीं है: अल्बाकोर ट्यूना, ब्लूबैक, साल्मन रेड साल्मन; अतिरिक्त घटकों के साथ स्वादिष्ट;

टोफू (सोया पनीर) 14-16-औंस वाला पैकेज

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

विशेष रूप से स्तनपान कराने वाली महिलाओं को अतिरिक्त भोजन मिलता है जो उनके बढ़ते हुए बच्चे के लिए आवश्यक दूध की आपूर्ति को बढ़ाता है।

बच्चों का भोजन - सब्जियाँ और फ़ल

4-औंस वाले पात्र

✓ BEECH-NUT या GERBER

- ✓ कोई भी एक फ़ल या सब्जी
- ✓ कई सब्जियों और फलों का कोई भी संयोजन
- बेबी फ़ूड के दो पैक्स को दो कंटेनर माना जाता है

इनकी अनुमति नहीं है: ऑर्गेनिक; पाउच; फलों या सब्जियों के अतिरिक्त अन्य घटक जैसे मांस, दही, चावल, नूडल युक्त मिश्रण

BANANAS: कुछ सही के निशान से ताज़ा साबुत केले भी मिलेंगे

शिशु के लिए फ़ॉर्मूला

आपकी WIC जांच ऐसे ब्रांड, आकार और रूप (पाउडर, गाढ़ा या उपयोग के लिए तैयार) को सूचीबद्ध करती है जिन्हें आपको अवश्य खरीदना चाहिए.

शिशु का भोजन - मांस 2.5-औंस वाले पात्र

✓ BEECH-NUT या GERBER: शोरबे या गेवी दोनों से युक्त कोई भी मांस

कोशर शिशु भोजन मांस: आपके WIC चेक पर मुद्रित होने, या स्टोर पर Beech-Nut या Gerber नहीं मिलने की स्थिति में

✓ FIRST CHOICE: Chicken with Gravy, Turkey with Gravy

शिशु का अनाज

सही के निशान से शिशु के लिए जर्बर् Gerber Cereal for Baby 8 और 16-औंस वाले पात्रों की अनुमति है

✓ GERBER: Cereal for Baby

केवल सादा किस्म: ओटमील, चावल, व्हील व्हीटया मल्टीग्रेन

इनकी अनुमति नहीं है: ऑर्गेनिक; अतिरिक्त घटक जैसे डीएचए DHA, फल, फ़ॉर्मूला, या प्रोटीन युक्त

- ✓ 12-औंस वाले या इससे बड़े डिब्बे खरीदें

नाश्ते वाले अनाज

रेशेदार चीजों का सेवन बढ़ाने के लिए, साबुत अनाज को चुनें. सभी अनाज तब तक 'साबुत अनाज' होते हैं जब तक कि उन्हें इस चिह्न से चिह्नित किया गया हो

इनकी अनुमति नहीं है: जैविक अनाज, एक बार सेवा देने वाले पैकेट के बॉक्स

दुकान ब्रांड* निम्न प्रकार के अनाजों के लिए कोई भी दुकान ब्रांड खरीदा जा सकता है

✓ Corn Flakes* - सादा



✓ Shredded Wheat - सादा या फ़्रोस्टेड



✓ Oat Squares - सादा. इसे यह भी कहते हैं: Crisp Oat Squares, Crunchy Oat Squares, Oat Crisps



✓ Wheat Flakes - सादा



✓ Oat O's - सादा. इसे यह भी कहते हैं: Toasted Oats, Tasteos, Oats & O's



✓ Multigrain Flakes with Oat Clusters* - बादामयुक्त या बादाम रहित. इसे यह भी कहते हैं: Honey Crunchin' Oats, Honey & Oats, Honey Oat Clusters, Honey Oats & Flakes, Krispy Honey-Oats, Oats & More, Oats & Honey



* 'किसी भी दुकान के ब्रांड' में दुकान के नाम और कोल्ड सिरियल के ये ब्रांड शामिल हैं:

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

राष्ट्रीय/विशेषता रखने वाले ब्रांड

- ✓ GENERAL MILLS: Cheerios (केवल रेगुलर), Total Whole Grain, Corn Chex, Rice Chex, Wheat Chex, Dora the Explorer
- ✓ KELLOGG'S: Corn Flakes* (केवल रेगुलर), 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 (केवल रेगुलर), Grape-Nuts Flakes, Honey Bunches of Oats with Vanilla Bunches

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

सहायक शॉपिंग संकेत!

अपना 36 औंस का सिरियल प्राप्त करने के तरीके के उदाहरण इस प्रकार हैं:

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

हॉट सिरियल

✓ CREAM OF WHEAT:

Cream of Wheat Whole Grain (2 ½ minute)

✓ MAYPO:

Instant Maple Oatmeal, Vermont Style Maple Oatmeal

✓ QUAKER:

Instant Oats with Iron

व्होल ग्रेन टॉर्टिलस 16-औंस वाला पैकेज

- ✓ **CELIA'S:** White Corn Tortillas, Yellow Corn Tortillas
- ✓ **CHI-CHI'S:** White Corn Tortillas
- ✓ **DEL CAMPO TORTILLAS:** Corn Tortillas
- ✓ **DON PANCHO:** Whole Wheat (Flour Gordita Whole Wheat) Tortillas
- ✓ **ESSENTIAL EVERYDAY:** Soft White Corn Tortillas, 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **GREAT VALUE:** 100% Whole Wheat Tortillas
- ✓ **GUERRERO:** White Corn Tortillas
- ✓ **HERDEZ:** White Corn Tortillas
- ✓ **KEY FOODS:** Whole Wheat Tortillas
- ✓ **LA BANDERITA:** Corn Tortillas, 100% Whole Wheat Fajita Flour Tortillas, 100% Whole Wheat Soft Taco Flour Tortillas
- ✓ **MEXAMERICA:** 100% Whole Wheat with Honey Tortillas
- ✓ **MISSION:** 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **NATURE'S PROMISE:** Corn All Natural Tortillas
- ✓ **ORTEGA:** Whole Wheat Tortillas
- ✓ **SIEMPRE AUTENTICO:** Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **STOP & SHOP:** White Corn Tortillas (लंबे समय तक रखे जा सकने वाले और डेयरी), Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **TIO SANTI:** 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **TOPS:** Whole Wheat Tortillas
- ✓ **WEGMAN'S:** Whole Wheat Tortillas

व्होल ग्रेन ब्रेड उत्पाद 16-औंस वाला पैकेज

1 पाउंड (1 lb.), 16 (16 oz.) आउंस के बराबर है

- ✓ **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:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **FULL CIRCLE:** Flax & Grain Bread
- ✓ **GOLD MEDAL BAKERY:** 100% Wheat Bread with Flax
- ✓ **GOURMET:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **HANNAFORD:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **HAUSWALD'S:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **HOLSUM:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **JERUSALEM:** Franczoz Health Bread 100% Whole Wheat, Franczoz Health Bread Germinated Whole Wheat
- ✓ **MONKS':** Multigrain bread, Wheat Wholegrain Bread
- ✓ **PAS YISROEL:** 100% Multi Grain Bread All Natural, 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **PENN STREET:** 100% Whole Grain Wheat Bread
- ✓ **PICS by Price Chopper:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **ROMAN MEAL:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **RUBSCHLAGER:** Westphalian Style Pumpernickel Bread, 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
- ✓ **SARA LEE:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **SCHWEBEL'S:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **SHOPRITE:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **STERN'S:** Whole Wheat Bread, Whole Wheat Rolls
- ✓ **STOP & SHOP:** 100% Whole Wheat Bread (No Salt Added), 100% Whole Wheat (ताज़ा बेकरी की दुकान में)
- ✓ **SUPER BREAD:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **WINDMILL FARMS:** 100% Stone Ground Whole Wheat Hamotzie, 100% Stone Ground Whole Wheat Mezonos
- ✓ **ZOMICK'S:** 100% Whole Wheat Bread Hamotzie, 100% Whole Wheat Bread Mezonos, 100% Whole Wheat Rolls

ब्राउन राइस 14-16-औंस या 28-32-औंस वाला पैकेज

- ✓ **कोई भी ब्रांड:** डिब्बों या बैग में सादा ब्राउन राइस; झटपट, त्वरितया नियमितरूप से पकाने वाला हो सकता है
- इनकी अनुमति नहीं है:** अलग से मिलाए गए घटक जैसे शक्कर, वसा, तेल या नमक

पूर्ण गेहूं वाला पास्ता केवल 16-औंस के पैकेज वाला

- ✓ **कोई भी ब्रांड:** किसी भी किस्म/आकार का व्होल व्हीटपास्ता. व्होल व्हीटया व्होल व्हीटडुरम आटे से निर्मित. ऑर्गेनिक की अनुमति है
- इनकी अनुमति नहीं है:** अलग से मिलाए गए घटक जैसे शक्कर, वसा, तेल या नमक

100% फ़ल का रस

इनकी अनुमति नहीं है: जैविक फ़ल का रस

11.5-औंस वाले पात्र (लंबे समय तक चलने वाले गाढ़े घोल)

✓ WELCH'S: कोई भी स्वाद

11.5-12-औंस वाले पात्र (प्रशोधित गाढ़े घोल)

मौसमी, संतरा, अनानास: ✓ कोई भी ब्रांड

सेब: ✓ किसी भी दुकान ब्रांड और निम्नलिखित ब्रांड:

✓ LANGERS ✓ OLD ORCHARD ✓ SENECA

अंगूर: बैंगनी और सफ़ेद: ✓ किसी भी दुकान ब्रांड और निम्नलिखित ब्रांड:

✓ LANGERS ✓ OLD ORCHARD ✓ WELCH'S

फ़लों के रस का मिश्रण: ✓ किसी भी दुकान ब्रांड और निम्नलिखित ब्रांड:

✓ DOLE: कोई भी स्वाद

✓ LANGERS: Autumn Blend, Spring Blend, Summer Blend, Winter Blend

✓ OLD ORCHARD: गहरे हरे रंग के ढक्कन के साथ सभी स्वाद

✓ WELCH'S: पीले रंग के ढक्कन के साथ सभी स्वाद

16-औंस वाला पात्र (प्रशोधित गाढ़ा घोल)

मौसमी, संतरा, अनानास: ✓ कोई भी ब्रांड

सेब और फ़लों के रस का मिश्रण ✓ कोई भी ब्रांड

इनकी अनुमति नहीं है: अंगूर का रस (फ़लों के रस के मिश्रण के अलावा)

* किसी भी दुकान के ब्रांड में दुकान के नाम शामिल हैं और ये ब्रांड 120% या इससे अधिक विटामिन C के साथ 100% फ़लों का रस हैं:

✓ 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

64-औंस वाली प्लास्टिक की बोतलें

मौसमी, संतरा, अनानास: ✓ कोई भी ब्रांड सेब: ✓ किसी भी दुकान ब्रांड और निम्नलिखित ब्रांड: ✓ APPLE & EVE ✓ LANGERS ✓ LUCKY LEAF ✓ MOTT'S ✓ MUSSELMAN'S ✓ JUICY JUICE ✓ OLD ORCHARD ✓ SENECA ✓ SESAME STREET

फ़लों के रस का मिश्रण: ✓ किसी भी दुकान ब्रांड और निम्नलिखित ब्रांड:

✓ 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

इनकी अनुमति नहीं है: अंगूर का रस (फ़लों के रस के मिश्रण के अलावा), प्रशोधित डिब्बे



लेबल पर 120% या अधिक विटामिन सी दर्शाया जाना चाहिए।

130% Daily Vitamin C

तरकारियाँ और फ़लों के लिए स्वीकृत भोजन (नकद मूल्य वाउचर)

✓ सही का निशान 'केवल ताज़ा' या 'ताज़ा/प्रशोधित/डिब्बाबंद' को निर्दिष्ट करेगा

✓ जैविक सब्जियाँ और फ़लों की अनुमति है

'डिब्बाबंद' का अर्थ ऐसा खाद्य जिसे एक वायुरोधक पात्र में संरक्षित किया गया है। यह पात्र धातु का, कांच का या प्लास्टिक का हो सकता है।

ताज़ी सब्जियाँ और फ़ल

✓ सब्जियाँ और फ़लों की कोई भी किस्म ✓ चाहे वे साबुत हों या कटी हुई ✓ थैली में भरी हुई सलाद का मिश्रण, थैली में भरी गई सब्जियाँ अनुमति नहीं है: सलाद बार की वस्तुएँ; पार्टी ट्रे, फ़लों की टोकरी, सजावटी सब्जियाँ और फ़ल, सूखे उत्पाद; नट्स, मूंगफली सहित, फ़ल/नट का मिश्रण, जड़ी बूटियाँ, मसाले, सलाद की ड्रेसिंग

डिब्बाबंद फ़ल

✓ पानी या फ़ल के रस में पैक किया गया कोई भी ब्रांड ✓ फ़ल, फ़ल के मिश्रण की कोई भी किस्म ✓ कृत्रिम मिठाइयों वाले उत्पाद ✓ कोई भी आकार/पात्र/पैकेज का प्रकार (एक बार उपयोग में आने वाले पाउच) ✓ फ़ल पहला घटक होना चाहिए ✓ विशेष रूप से मीठे: केवल 'कोई शर्करा नहीं मिलाई गई' या 'मिठास न रखने वाली' किस्में अनुमति नहीं है: क्रेनबेरी सॉस; पाई फ़िलिंग; कोई भी सिरप (हैवी, लाइट, "नेचुरली लाइट", एक्स्ट्रा लाइट आदि); चीनी-युक्त ("फ़लों के रस में हल्का मीठा", शहद आदि), नमक युक्त, वसा, तेल; एक-बार-उपयोग वाले पाउच

डिब्बाबंद सब्जियाँ

✓ कोई भी ब्रांड ✓ सामान्य या कम सोडियम/नमक वाला ✓ सब्जी, सब्जियों के मिश्रण की कोई भी किस्म ✓ कोई भी आकार ✓ किसी भी प्रकार का पात्र/पैकेज ✓ सब्जी अहला घटक होना चाहिए ✓ डिब्बाबंद टमाटर (पेस्ट, प्यूरी, साबुत, संदलित, टुकड़े किए हुए, सॉस, सालसा)

कम नमक ग्रहण करने के लिए, डिब्बाबंद सब्जियों को धोकर साफ़ करें।

अनुमति नहीं है: अचारी या क्रीम-युक्त सब्जियाँ (कॉर्न सहित); बेक किए हुए फलियाँ, पोर्क (सूअर का मांस) और फलियाँ; सूप; केचअप; रेलिश; जैतून; वसा-युक्त उत्पाद, तेल, चीनो; परिपक्व बीन्स, मटर और फली वाली सब्जियाँ (उदाहरण के लिए: काले बीन्स, गाबेजो बीन्स, राजमा)

प्रशोधित फ़ल

✓ कोई भी ब्रांड ✓ किसी भी प्रकार का पात्र/पैकेज ✓ कोई भी आकार ✓ फ़ल पहला घटक होना चाहिए ✓ फ़ल, फ़ल के मिश्रण की कोई भी किस्म इनकी अनुमति नहीं है: फ़ल के अलावा कोई अन्य घटक; अतिरिक्त शक्कर, कोई भी सिरप (कॉर्न सिरप, उच्च फ़्रक्टोज़ वाला कॉर्न सिरप, माल्टोज़, डेक्सट्रॉज़, सुक्रोज़, शहद, मैपिल सिरप आदि)

प्रशोधित सब्जियाँ

✓ कोई भी ब्रांड ✓ किसी भी प्रकार का पात्र/पैकेज ✓ नमक वाला या बिना नमक वाला ✓ प्रशोधित फलियाँ, मटर और दालों की अनुमति है ✓ कोई भी आकार ✓ सब्जी, सब्जियों के मिश्रण की कोई भी किस्म ✓ सब्जी पहला घटक होना चाहिए अनुमति नहीं है: चीनी युक्त, वसा या तेल; चीज़ सॉस या किसी अन्य प्रकार की सॉस; ब्रेडेड