



WIC स्वीकार्य खाद्य कार्ड

यो कार्ड 21 भाषाहरूमा उपलब्ध छ, यहाँ जानुहोस्: www.health.ny.gov/wic

दूध तपाईंको WIC चेकले तपाईंले खरिद गर्नुपर्ने दूधको सामग्री सूचीबद्ध गर्दछ

- ✓ कुनैपनि ब्राण्ड:
- ✓ दूध: उपलब्ध रहेको सबैभन्दा ठूलो कन्टेनर (ग्यालुन, 96 आउन्स, आधा ग्यालुन, वा एक चौथाइ) वा WIC चेकमा सूचीबद्ध आकारको खरिद गर्नुहोस्
- ✓ वाष्पित/क्यानको दूध: 12-आउन्सको कन्टेनर मात्र
- ✓ सुक्खा/धुलो दूध: 2.5-6-आउन्सको कन्टेनर मात्र
- ✓ ल्याक्टोज रहित दूध: उपलब्ध रहेको सबैभन्दा ठूलो कन्टेनर वा WIC चेकमा सूचीबद्ध आकारको खरिद गर्नुहोस्
- ✓ कोसर दूध: उपलब्ध रहेको सबैभन्दा ठूलो कन्टेनर वा WIC चेकमा सूचीबद्ध आकारको खरिद गर्नुहोस्

खरिद गर्न नहुने: स्वाद थपिएको, ओर्गानिक, वा गुलियो बाक्लो दूध; मोही वा क्याल्सियम थपिएको दूध; वसाको मात्रा घटाइएको (2%) दूध

चिज

- ✓ कुनैपनि ब्राण्ड:
- ✓ पास्टराइज प्रसेस American, Monterey Jack, Mozzarella, Cheddar, Colby, Swiss, Muenster, Provolone, वा यी मध्ये कुनैपनि चिजको मिश्रण
- ✓ ब्लक वा स्लाइसमा खरिद गर्नुहोस्
- ✓ चेकमा भएको जति आउन्सको सङ्ख्या थप्नुपर्छ (1 वा सोभन्दा बढी प्याकेज हुन सक्छ)
- ✓ कोसर चिज तपाईंको WIC चेकमा मा छापिएको छ भने वा भण्डारणमा कुनै अन्य किसिमका चीज नभएको मा

खरिद गर्न नहुने: आयात गरिएको चिज; चिजजन्य खानेकुराहरू, उत्पादनहरू वा स्प्रेडहरू; ब्र्याकिर कटहरू; काटिएको, घिसिएको, चाना बनाइएको, त्यान्द्रो बनाइएको, वा सिन्के चिज; स्वाद थपिएको वा ओर्गानिक चिज; एक-एकगरी बेरिएका स्लाइसहरू

दही तपाईंको WIC चेकले तपाईंले खरिद गर्नुपर्ने दहीको सामग्री सूचीबद्ध गर्दछ

- ✓ ठीक 32-आउन्स कन्टेनर वा जम्मा 32 आउन्स सम्म पुग्ने आकारहरूको कुनैपनि संयोजन।
- ✓ कुनैपनि ब्राण्ड: plain, plain Greek, organic plain, organic plain Greek
- ✓ कोसर दही तपाईंको WIC चेकमा मा छापिएको छ भने वा भण्डारणमा कोसर बाहेक का प्रकारहरू छैन भने

खरिद गर्न नहुने: स्वाद भएको (जस्तै भेन्निना, फलफूल), मिसाइएका अवयवहरू (ग्रेनोला, केण्डी आदि), पिउन सकिने/निचोर्न सकिने दही, जमेको दही

भटमासबाट बनाइएको पेयपदार्थ

- ✓ 8TH CONTINENT:
Soy milk – Original र Vanilla (32-आउन्स कार्टुन)
Soy milk – Original तथा Vanilla (64-आउन्स फ्रिजमा राखिएको)
- ✓ PACIFIC NATURAL FOODS:
Ultra Soy – Original र Vanilla (32-आउन्स कार्टुन)
- ✓ SILK:
Soy milk – Original (32 वा 64-आउन्स फ्रिजमा राखिएको)
Soy milk – Original (128-आउन्स फ्रिजमा राखिएको बहु-प्याक गरिएको)
- ✓ WESTSOY:
Organic Plus Soy milk – Plain (32 वा 64-आउन्सको कार्टुन)
Plus Soy milk – Vanilla (32 वा 64-आउन्स कार्टुन)

अण्डाहरू

- ✓ कुनैपनि ब्राण्ड:
- ✓ मध्यम वा ठूलो आकार: सेतो वा खैरो

खरिद गर्न नहुने: जम्बो र अधिक ठूला-अण्डाहरू; उच्च-मूल्यका विशेष अण्डाहरू (साथै ओर्गानिक, कोलेस्ट्रॉल कम गरिएको, पिजडा रहित/स्वतन्त्र दायरा, ओमेगा-3)

बदामको बटर 16-18-आउन्स जार

- ✓ कुनैपनि ब्राण्ड: कुरकुरे, टुक्रा, क्रिम भएको, कोमल, प्राकृतिक वा वसा कम गरिएका प्रकारहरूको लागि अनुमति छ।

खरिद गर्न नहुने: बदामको लेप; हालसालै पिसिएको वा घोलिएको बदाम बटर; जेली, मार्शमेलो, चकलेट वा महसँग मिसाइएको बदाम बटर; ओर्गानिक बदाम बटर; भिटामिनहरू र खनिज तत्वहरू थपिएको बदाम बटर, वा अन्य थपिएका अवयवहरू (ओमेगा 3, DHA र EPA, ताडीको तेल, इत्यादि)

सिमीहरू, मटरहरू, तथा मुसुरोहरू

नून सेवन कम गर्न, क्यानका सिमीहरू, मटरहरू, मुसुरोहरूलाई पखाल्नुहोस्

- ✓ सुक्खा: कुनैपनि ब्राण्ड, ठूला सिमीहरू, मटरहरू, मुसुरोहरूको 1-पाउण्ड ब्याग
- ✓ क्यानमा राखिएको: कुनैपनि ब्राण्ड, ठूला सिमीहरू, मटरहरू, मुसुरोहरूको 15-16 आउन्सको क्यान

खरिद गर्न नहुने: सेकिएका सिमीहरू, सुँगरको मासु तथा सिमी; थपिएको चिनी, बोसो, मासु वा तेल भएको। "सिमी, मटर, मुसुरो" भनिने हरियो सिमी, हरियो मटर, स्न्योप सिमी, पहेंलो सिमी, वाक्स सिमी WIC चेकबाट खरिद नगरिन सक्छ; यस प्रकारका खाद्यपदार्थहरू खरिद गर्नका लागि तपाईंले आफ्नो WIC तरकारी र फलफूल चेकको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ

क्यानको माछा

चिल्लो पदार्थको सेवन कम गर्न, पानीमा प्याक गरिएको माछा रोज्नुहोस्।

- ✓ लाइट टुना: कुनैपनि ब्राण्ड (5 र 6-आउन्स क्यानहरू)
- ✓ पिन्क साल्मोन: कुनैपनि ब्राण्ड (5, 6, र 7.5-आउन्स क्यानहरू)
- ✓ सार्डिन्स: कुनैपनि ब्राण्ड (3.75-आउन्स क्यानहरू)
- ✓ पानी वा तेलमा प्याक गरिएको हुन सक्ने
- ✓ हड्डीहरू वा छाला हुन सक्ने

खरिद गर्न नहुने: अल्बाकोर टुना, ब्लुब्याक साल्मोन, रातो साल्मोन; स्वाद थपिएको; अन्य थपिएका अवयवहरू सहितको

टोफु 14-16-आउन्स प्याकेज

- ✓ AZUMAYA: Tofu – Firm, Extra Firm
- ✓ HOUSE: Premium वा 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

स्तनपान गराइरहनु भएका महिलाहरूले अतिरिक्त खानाहरू पाउनुहुन्छ जसले उनीहरूको बढिरहेको बच्चालाई आवश्यक पर्ने दूध आपूर्ती पूरा गर्न मद्दत गर्दछ।

बच्चाको खानेकुरा – तरकारीहरू र फलहरू

4-आउन्स कन्टेनरहरू

✓ **BEECH-NUT or GERBER:**

✓ कुनैपनि एउटा फलफूल वा तरकारी

✓ विभिन्न तरकारीहरू तथा फलफूलहरूको कुनैपनि मिश्रण

दुई प्याक बच्चाको खानालाई दुई भाँडोको रूपमा लिइन्छ

खरिद गर्न नहुने: अर्गानिक; पाउचहरू; मिश्रणहरू साथै फलफूल, वा तरकारी जसले नरहेका अवयवहरू जस्तै मासु, दही, चामल, चाउचाउ

BANANAS: केही चेकहरूले ताजा होल केराहरू पनि प्रदान गर्दछ

नवजात शिशुको लागि फर्मूला

तपाईंको WIC चेकले ब्राण्ड, आकार, तथा रूप (पाउडर, कन्सन्ट्रेट, वा प्रयोग गर्न तयार) सूचीबद्ध गर्दछ जुन तपाईंले खरीद गर्नुपर्छ।

बच्चाको खाना – मासुहरू 2.5-आउन्स कन्टेनरहरू

✓ **BEECH-NUT or GERBER:** ब्रोथ वा ग्रेभी भएको कुनैपनि मासु

कोसर बच्चाको खाना मासु: तपाईंको WIC चेकमा मा छापिएको छ भने वा भण्डारणमा "Beech-Nut" वा "Gerber" छैन भने

✓ **FIRST CHOICE:** Chicken with Gravy, Turkey with Gravy

नवजातको लागि अन्न

चेकले Gerber Cereal for Baby अन्न भन्नुपर्छ 8 र 16-आउन्स कन्टेनरहरूको अनुमति छ

✓ **GERBER:** Cereal for Baby अन्न

सादा प्रकारहरू मात्र: ओटमिल, चामल, होल हिक्ट, वा मिश्रित अन्न

खरिद गर्न नहुने: अर्गानिक; अधिक अवयव जस्तै DHA, फलफूल, फर्मूला, वा थप प्रोटीन

✓ 12-आउन्स बाकसहरू वा सोभन्दा ठूलो खरिद गर्नुहोस्

बिहानको नाश्ताका अन्नहरू

फाइबरको सेवन वृद्धि गर्नको लागि, होल ग्रेन अन्न रोज्नुहोस्। यदि ❖ चिन्हबाट चिन्हित नगरेमा सबै अन्नहरू 'होल ग्रेन' हुन्

खरिद गर्न नहुने: अर्गानिक अन्न, एकल सर्भिड प्याकेटहरूका बाकसहरू

स्टोर ब्राण्डहरू* निम्न प्रकारका अन्नहरूका लागि कुनैपनि स्टोर ब्राण्ड खरिद गर्न सकिन्छ

✓ **Corn Flakes*** – सादा



✓ **Shredded Wheat** - सादा वा जमेको



✓ **Oat Squares** – सादा। जसलाई निम्न पनि भनिन्छ: *Crisp Oat Squares, Crunchy Oat Squares, Oat Crisps*



✓ **Wheat Flakes** – सादा



✓ **Oat O's** – सादा। जसलाई निम्न पनि भनिन्छ: *Toasted Oats, Tasteos, Oats & O's*



✓ **Multigrain Flakes with Oat Clusters*** – धेरै अन्न मिसिएका छन्। जसलाई निम्न पनि भनिन्छ:



Honey Crunchin' Oats, Honey & Oats, Honey Oat Clusters, Honey Oats & Flakes, Krispy Honey-Oats, Oats & More, Oats & Honey

* 'कुनैपनि स्टोर ब्राण्ड' मा स्टोर नामहरू र चिसै खाइने अन्नहरूका यी ब्राण्डहरू पर्दछन्:

✓ 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

राष्ट्रिय/विशेष ब्राण्डहरू

✓ **GENERAL MILLS:** Cheerios (नियमित मात्र), Total Whole Grain, Corn Chex, Rice Chex, Wheat Chex, Dora the Explorer

✓ **KELLOGG'S:** Corn Flakes* (नियमित मात्र), 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 (नियमित मात्र), Grape-Nuts Flakes, Honey Bunches of Oats with Vanilla Bunches

✓ **RALSTON:** Corn Flakes*

✓ **SUNBELT:** Simple Granola

✓ **TAANUG:** Corn Flakes*, Toasted Oats

उपयोगी किनमेल सुझावहरू

तपाईंको 36 आउन्स अन्न लिनको लागि यहाँ केही तरिकाहरू छन्:

12 oz. + 12 oz. + 12 oz. = 36 oz.

15 oz. + 21 oz. = 36 oz.

12 oz. + 24 oz. = 36 oz.

18 oz. + 18 oz. = 36 oz.

तातो अन्नहरू

✓ **CREAM OF WHEAT:**

Cream of Wheat Whole Grain (2 ½ minute)

✓ **MAYPO:**

Instant Maple Oatmeal, Vermont Style Maple Oatmeal

✓ **QUAKER:**

Instant Oats with Iron

होल ग्रेन टोर्टिलास 16-आउन्स प्याकेज

- ✓ **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 (कार्टुन र डेरी), Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **TIO SANTI:** 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **TOPS:** Whole Wheat Tortillas
- ✓ **WEGMAN'S:** Whole Wheat Tortillas

होल ग्रेन ब्रेड उत्पादनहरू 16-आउन्स प्याकेज

1 पाउण्ड (1 lb.) भनेको 16 आउन्स (16 oz.) को समान हो

- ✓ **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 (स्टोरमा रहेको ताजा बेकरी)
- ✓ **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

खैरो चामल 14-16-आउन्स वा 28-32-आउन्स प्याकेज

- ✓ **कनैपनि ब्राण्ड:** बाक्सहरू वा झोलाहरूमा सादा खैरो चामल; तुरुन्त, छिटो, वा नियमित समयमा पाक्ने हुन सक्छ
- खरिद गर्न नहुने:** चिनीहरू, वसा, तेल वा नुन थपिएका अवयवहरू

होल हिक्ट पास्ता 16-आउन्स प्याकेज मात्र

- ✓ **कनैपनि ब्राण्ड:** कनैपनि शैली/आकारमा होल हिक्ट पास्ता। होल हिक्ट वा होल हिक्ट डरम फ्लोर। ओर्गानिकलाई अनुमति छ।
- खरिद गर्न नहुने:** चिनीहरू, वसा, तेल वा नुन थपिएका अवयवहरू

100% जुस

खरिद गर्न नहुने: ओर्गानिक जुस

11.5-आउन्स कन्टेनरहरू (कार्टुनका कन्सेन्ट्रेटरहरू)

✓ WELCH'S: कुनैपनि स्वाद

11.5-12-आउन्स कन्टेनरहरू (जमेका कन्सेन्ट्रेटरहरू)

अङ्गुर, सुन्तला, भुईँकटर: ✓ कुनैपनि ब्राण्ड

स्याउ: ✓ कुनैपनि स्टोर ब्राण्ड* र निम्न ब्राण्डहरू:

✓ LANGERS ✓ OLD ORCHARD ✓ SENECA

अङ्गुर: बैजनी र सेतो: ✓ कुनैपनि स्टोर ब्राण्ड* र निम्न ब्राण्डहरू:

✓ LANGERS ✓ OLD ORCHARD ✓ WELCH'S

जुसका मिश्रणहरू: ✓ कुनैपनि स्टोर ब्राण्ड* र निम्न ब्राण्डहरू:

✓ DOLE: कुनैपनि स्वाद

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

✓ OLD ORCHARD: गाढा हरियो बिको सहितका सबै स्वादहरू

✓ WELCH'S: पहुँलो बिको सहित सबै स्वादहरू

16-आउन्स कन्टेनरहरू (जमेका कन्सेन्ट्रेटरहरू)

अङ्गुर, सुन्तला, भुईँकटर: ✓ कुनैपनि ब्राण्ड
स्याउ तथा जुस मिश्रणहरू ✓ कुनैपनि ब्राण्ड

खरिद गर्न नहुने: अङ्गुरको जुस (जुसको मिश्रणहरूमा बाहेक)

* कुनैपनि स्टोर ब्राण्डमा स्टोर नामहरू तथा 120% वा थप भिटामिन सी सहितको 100% जुसका यी ब्राण्डहरू:

✓ AMERICA'S CHOICE

✓ BEST YET

✓ CLEAR VALUE

✓ CRISP

✓ DELSEA FARMS

✓ ESSENTIAL EVERYDAY

✓ FLAVORITE

✓ FOOD CLUB

✓ GREAT VALUE

✓ HARVEST CLASSIC

✓ HYTOP

✓ KRASDALE

✓ NATURE'S OWN

✓ PARADE

✓ RED & WHITE

✓ RICHFOOD

✓ SHURFINE

✓ SUPER A

✓ TIPTON GROVE

✓ WHITE ROSE

64-आउन्स प्लास्टिकका बोतलहरू

अङ्गुर, सुन्तला, भुईँकटर: ✓ कुनैपनि ब्राण्ड

स्याउ: ✓ कुनैपनि स्टोर ब्राण्ड* र निम्न ब्राण्डहरू: ✓ APPLE & EVE ✓ LANGERS ✓ LUCKY LEAF

✓ MOTT'S ✓ MUSSELMAN'S ✓ JUICY JUICE ✓ OLD ORCHARD

✓ SENECA ✓ SESAME STREET

जुसका मिश्रणहरू: ✓ कुनैपनि स्टोर ब्राण्ड* र निम्न ब्राण्डहरू:

✓ 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

खरिद गर्न नहुने: अङ्गुरको जुस (जुसका मिश्रणहरूमा बाहेक), फ्रिजमा राखिएका कार्टूनहरू

लेबलमा 120% वा सोभन्दा बढी
भिटामिन C भनेर उल्लेख गरिएको हुनुपर्छ

130% Daily Vitamin C

तरकारीहरू तथा फलफूलहरू चेकहरूका लागि स्वीकार्य खानाहरू (क्यास भ्यालू भन्नेहरू)

✓ चेकले 'ताजा मात्र' वा 'ताजा/जमेको/क्यानमा राखिएको' लाई उल्लेख गर्नेछ ✓ ओर्गानिक तरकारीहरू र फलफूलहरूको लागि अनुमति छ

'क्यानमा राखिएको' भन्नुको अर्थ हावा नछिर्ने डिब्बामा संरक्षित तरिकाले राखिएको खानेकुरा हो। डिब्बा धातु, सिसा, वा प्लास्टिकबाट बनेको हुन सक्छ।

ताजा तरकारीहरू तथा फलहरू

✓ कुनै पनि प्रकारका ताजा तरकारीहरू वा फलफूलहरू ✓ पूर्ण वा काटिएका हुन सक्छन् ✓ ब्यागमा राखिएका सलादका मिश्रणहरू, ब्यागमा राखिएका तरकारीहरू

खरिद गर्न नहुने: सलाद बारका वस्तुहरू; पार्टी ट्रेहरू, फलफूलका टोकरीहरू, सुसज्जित तरकारीहरू तथा फलफूलहरू; सुक्खा उत्पादनहरू; ओखरहरू, साथै बदाम, फलफूल/ओखरका मिश्रणहरू; जडिबुटीहरू, मसलाहरू, सलाद सजावट

क्यानमा राखिएका फलहरू

✓ पानी वा जुसमा प्याक गरिएका कुनैपनि ब्राण्ड ✓ फलफूल, फलफूल मिश्रणको कुनैपनि प्रकार ✓ कृत्रिम स्वीटनर भएका उत्पादनहरू

✓ कुनैपनि आकार/कन्टेनर/प्याकेज प्रकार (एकल-सभिन्ड पाउचहरू बाहेक) ✓ फलफूल पहिलो अवयव हुनुपर्छ

✓ एपलसस: 'चिनी नभएको' वा 'गुलियो नभएका' प्रकारहरू मात्र

खरिद गर्न नहुने: क्रयानबेरी सस; पाइ फिलिड; कुनैपनि सिरप (धैरे, हल्का, "प्राकृतिक रूपमा हल्का", अतिरिक्त हल्का, इत्यादि.); चिनी थपिएको ("फलफूल जुसमा हल्का गुलियो पारिएको", नेक्टर, इत्यादि.); थपिएको नून, वसा, तेलहरू; एकल-सभिन्ड भिन्ड पाउचहरू

क्यानमा राखिएका तरकारीहरू

✓ कुनैपनि ब्राण्ड ✓ नियमित वा कम सोडियम/नून हुनसक्छ ✓ तरकारी, तरकारीका मिश्रणहरू

✓ कुनैपनि आकार ✓ कुनैपनि कन्टेनर/प्याकेजको प्रकार ✓ तरकारी पहिलो अवयव हुनुपर्छ

✓ क्यानमा राखिएका टमाटरहरू (पेस्ट, प्युरी, पूरा, थिचिएका, फ्राइ, क्यूबमा काटिएको, सस, साल्सा)

खरिद गर्न नहुने: अचार बनाइएको वा क्रिम भएका तरकारीहरू (साथै मकै); कालो बोडी, पोर्क (सुंगुरको मासु) वा बोडी; सुपहरू; केचअप; रेलिसहरू; ओलाइडहरू; थपिएका बोसोसहितका उत्पादहरू, तेलहरू, चिनीहरू; पाकेका सिमीहरू, मटरहरू तथा मुसुरोहरू भएका उत्पादनहरू (उदाहरणको लागि: कालो सिमी, गारबान्जो सिमी, राजमा)

नून सेवन कम गर्न,
क्यानका तरकारीहरूलाई पखाल्नुहोस्!

जमेका फलहरू

✓ कुनैपनि ब्राण्ड ✓ कुनैपनि कन्टेनर/प्याकेजको प्रकार ✓ कुनैपनि आकार ✓ फल पहिलो अवयव हुनुपर्छ ✓ कुनैपनि प्रकारको फलफूल, फलफूल मिश्रणहरू

खरिद गर्न नहुने: फलफूल बाहेकका अवयवहरू; चिनी थपिएको; कुनैपनि सिरप (मकैको सिरप, उच्च फ्रुक्टोज भएको मकैको सिरप, माल्टोज, डेक्सट्रोज, सुक्रोज, मह, मैपल सिरप, इत्यादि।)

जमेका तरकारीहरू

✓ कुनैपनि ब्राण्ड ✓ कुनैपनि कन्टेनर/प्याकेजको प्रकार ✓ नूनसहित वा नूनबिना ✓ जमेका सिमीहरू, मटरहरू र मुसुरोहरूको लागि अनुमति छ

✓ कुनैपनि आकार ✓ कुनैपनि प्रकारको तरकारी, तरकारीका मिश्रणहरू ✓ तरकारी पहिलो अवयव हुनुपर्छ

खरिद गर्न नहुने: थपिएको चिनी, बोसो वा तेल; चीज सस् वा अन्य कुनै प्रकारको सस् वा पाउरोटीमा राखिएको