



WIC Kapsamında Kabul Edilen Gıdalar

Bu kart 21 dilde sağlanır. www.health.ny.gov/wic

Süt WIC çekinizde satın almanız gereken yağ içeriği listelenmiştir

- ✓ **Bütün markalar:**
 - ✓ **SÜT:** Mevcut en büyük kabı (galon (1 l), 96 ons (2,7 l), yarım galon (2 l) veya quart (1 l)) veya WIC çekinde listelenmiş olan boyu satın alın
 - ✓ **KOYULAŞTIRILMIŞ/YOĞUNLAŞTIRILMIŞ SÜT:** Yalnızca 12 onsluk (340 g) kap
 - ✓ **KURU SÜT/SÜT TOZU:** Yalnızca 25,6 onsluk (275 g) kap
 - ✓ **LAKTOZSUZ SÜT:** Mevcut en büyük kabı veya WIC çekinde belirtilen boyu satın alın
 - ✓ **KOŞER SÜT:** Mevcut en büyük kabı veya WIC çekinde belirtilen boyu satın alın
- İZİN VERİLMEYENLER:** Kokulu, organik veya tatlandırıcı yoğunlaştırılmış süt; yayıkaltı süt veya kalsiyum ilaveli süt; yağ azaltılmış (%2) süt

Peynir

- ✓ **Bütün markalar:**
 - ✓ Pastörize İşlenmiş American, Monterey Jack, Mozzarella, Cheddar, Colby, Swiss, Muenster, Provolone veya bu peynirlerin herhangi bir karışımı
 - ✓ Kalıp halinde veya dilimlenmiş halde satın alın
 - ✓ Toplamda, çekin üzerinde belirtilen ons miktarı kadar olmalıdır (1 veya daha fazla paket olabilir)
 - ✓ **KOŞER PEYNİR** WIC çekinizde basılı ise VEYA mağazada diğer peynir çeşitleri yoksa
- İZİN VERİLMEYENLER:** İthal Peynir; peynirli gıdalar, ürünler veya sürülebilir peynirler; rendelenmiş, kıyılmış, küp şeklinde doğranmış, çubuk şeklinde veya çubuk peynir; kokulu veya organik peynir; teker teker dilimlenip paketlenmiş peynir

Yoğurt WIC çekinizde satın almanız gereken yağ içeriği listelenmiştir

- ✓ Tam 32 onsluk (900 g) kaplar VEYA toplamı 32 ons (900 g) olan her türlü kap ebadı kombinasyonu.
 - ✓ **Bütün markalar:** plain, plain Greek, organic plain, organic plain Greek
 - ✓ **KOŞER YOĞURT** WIC çekinizde basılı ise VEYA mağazada turfa olmayan yiyecekler bulunmuyorsa
- İZİN VERİLMEYENLER:** Kokulu (vanilya, meyve gibi), kendinden karışık malzemeler (kuru meyve ve tahıl karışımı, şeker vb.), içilebilir/sıkılabilir yoğurt, donmuş yoğurt

Soya İçeceği

- ✓ **8TH CONTINENT:**
Soy milk – Original ve Vanilla (32 onsluk (1 l) uzun raf ömürlü)
Soy milk – Original ve Vanilla (64 onsluk (2 l) soğutulmuş)
- ✓ **PACIFIC NATURAL FOODS:**
Ultra Soy – Original ve Vanilla (32 onsluk (1 l) uzun raf ömürlü)
- ✓ **SILK:**
Soy milk – Original (32 veya 64-onsluk (1 veya 2 l) soğutulmuş)
Soy milk – Original (128 onsluk (4 l) soğutulmuş çoklu paket)
- ✓ **WESTSOY:**
Organic Plus Soy milk – Plain (32 veya 64 onsluk (1 veya 2 l) uzun raf ömürlü)
Plus Soy milk – Vanilla (32 veya 64 onsluk (1 veya 2 l) uzun raf ömürlü)

Yumurtalar

- ✓ **Bütün markalar:**
 - ✓ **Orta veya Büyük:** Beyaz veya kahverengi
- İZİN VERİLMEYENLER:** Jumbo ve ekstra büyük yumurtalar; yüksek fiyatlı özel yumurtalar (organik, kolesterolü düşük, kafessiz/serbest dolaşan tavukların yumurtaları, Omega-3 dahil)

Fıstık Ezmesi 16-18 onsluk (450-510 g) kavanoz

- ✓ **Bütün markalar:** gevrek, katı, kremalı, yumuşak, doğal ve yağ azaltılmış çeşitlere izin verilmektedir.
- İZİN VERİLMEYENLER:** Fıstık ezmesi; taze öğütülmüş veya çirpılmış fıstık ezmesi; jöle, marshmallow, çikolata ya da balla karıştırılmış fıstık ezmesi; organik fıstık ezmesi; vitamin ve mineral ilaveli fıstık ezmesi veya diğer ilave malzemeler (Omega 3, DHA ve EPA, Palmiye Yağı, vs.) içerenler

Fasulyeler, Bezelyeler ve Mercimekler

Tuz alımını azaltmak için kutuda bulunan fasulyeleri, bezelyeleri ve mercimekleri durulayın

- ✓ **Kuru:** Bütün markalar, 1 pound'luk (0,45 kg) poşette olgun fasulye, bezelye, mercimek
 - ✓ **Kutulu:** Bütün markalar, 15-16 pound'luk (420-450 g) poşette olgun fasulye, bezelye, mercimek
- İZİN VERİLMEYENLER:** Fırında fasulye, domuz etli fasulye; ilave şeker, yağ, et veya sıvı yağ içeren konserve fasulye. "Fasulye, Bezelye, Mercimek" yazan WIC çekleri ile yeşil fasulye, yeşil bezelye, taze fasulye, sarı fasulye ve yer fasulyesi alınmaz; bu tür gıdaları almak için WIC Sebze ve Meyve çekinizi kullanabilirsiniz

Kutuda Balık

Yağ alımını azaltmak için, su içinde ambalajlanmış balıkları seçin

- ✓ **Light Ton:** Bütün markalar (5 ve 6 onsluk (140 ve 170 g) kutular)
 - ✓ **Pembe Somon:** Bütün markalar (5, 6 ve 7,5 onsluk (140, 170 ve 210 g) kutular)
 - ✓ **Sardalya:** Bütün markalar (3,75 onsluk (100 g) kutular)
 - ✓ Su veya yağ içinde ambalajlanmış olabilir
 - ✓ Kılçık ve deri içerebilir
- İZİN VERİLMEYENLER:** Beyaz ton, kızıl somon, kırmızı somon; kokulu; ilave malzemeli

Tofu 14-16 onsluk (400-450 g) paket

- ✓ **AZUMAYA:** Tofu – Firm, Extra Firm
- ✓ **HOUSE:** Premium veya 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

Özellikle emziren anneler büyümekte olan bebeklerinin ihtiyacı olan sütü üretmeye yardımcı olması için ekstra yiyecek tüketir.

Bebek Gıdası – Sebze-Meyve

4 onsluk (100 ml) kaplar

- ✓ **BEECH-NUT veya GERBER:**
- ✓ Her türlü tekil meyve veya sebze
- ✓ Farklı meyve ve sebzelerin her türlü kombinasyonu
iki paket bebek maması, iki kap bebek maması ile eşdeğerdir

İZİN VERİLMEYENLER: Organik bebek mamaları; sıkılabilir bebek mamaları; et, yoğurt, pirinç ve erişte gibi sebze veya meyve dışındaki gıdaları içeren bebek mamaları

BANANAS: Bazı çeşitlerde taze bütün muzlar bulunur

Bebek Formülü

WIC çekinizde satın almanız gereken marka, ebat ve biçim (toz, konsantre veya kullanıma hazır) listelenmiştir.

Bebek Gıdası – Etler 2,5 onsluk (70 g) kaplar

- ✓ **BEECH-NUT veya GERBER:** Sulu veya salçalı tüm etler
- Koşer Bebek Gıdası Etler:** WIC çekinizde yazılı ise VEYA mağazada Beech-Nut veya Gerber markaları yoksa
- ✓ **FIRST CHOICE:** Chicken with Gravy, Turkey with Gravy

Bebek Tahılı

Çekin üzerinde Gerber Cereal for Baby yazmalıdır 8 ve 16 onsluk (220 ve 450 g) kaplara izin verilmektedir

- ✓ **GERBER:** Yalnızca Cereal for Baby
Yalnızca sade türler: yulaf ezmesi, pirinç, tam buğday veya karışık
- İZİN VERİLMEYENLER:** Organik mamalar; DHA, meyve, formül mama veya protein ilavesi içeren gıdalar

- ✓ 12 onsluk (340 g) veya daha büyük kutuları satın alın

Kahvaltılık Tahıllar

Lif alımını artırmak için tam tahılları seçin. ❖ sembolüyle işaretlenmemiş olan bütün tahıllar "tam tahıldır"

İZİN VERİLMEYENLER: Organik tahıl, tek servislik paketler içeren kutular

Market Markaları* Aşağıdaki tahıl çeşitleri için bütün market markaları satın alınabilir

- ✓ **Corn Flakes*** – sade



- ✓ **Shredded Wheat** – sade veya donmuş



- ✓ **Oat Squares** – sade. Diğer isimleri: *Crisp Oat Squares, Crunchy Oat Squares, Oat Crisps*



- ✓ **Wheat Flakes** – sade



- ✓ **Oat O's** – sade. Diğer isimleri: *Toasted Oats, Tasteos, Oats & O's*



- ✓ **Multigrain Flakes with Oat Clusters*** – bademli veya bademsiz. Diğer isimleri: *Honey Crunchin' Oats, Honey & Oats, Honey Oat Clusters, Honey Oats & Flakes, Krispy Honey-Oats, Oats & More, Oats & Honey*



* 'Bütün market markaları' kapsamına mağaza isimlerini içerenler VE aşağıdaki soğuk tahıl markaları girmektedir:

- | | | | |
|----------------------|---------------|-------------------|---------------|
| ✓ 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 |

Ulusal Markalar/İhtisas Markaları

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

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

YARARLI ALIŞVERİŞ İPUÇLARI!

36 onsluk (1 kg) tahılınızı nasıl alabileceğinize dair bazı örnekler aşağıda verilmiştir:

12 ons + 12 ons + 12 ons = 36 ons
12 ons + 24 ons = 36 ons

15 ons + 21 ons = 36 ons
18 ons + 18 ons = 36 ons

Sıcak Tahıllar

- | | | |
|---|---|--|
| ✓ CREAM OF WHEAT:
Cream of Wheat Whole Grain (2 ½ minute) | ✓ MAYPO:
Instant Maple Oatmeal, Vermont Style Maple Oatmeal | ✓ QUAKER:
Instant Oats with Iron |
|---|---|--|

Tam Tahıllı Tortilla'lar 16 onsluk (450 g) paket

- ✓ **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 (Uzun Raf Ömürlü ve Süt Ürünü İçeren), Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **TIO SANTI:** 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **TOPS:** Whole Wheat Tortillas
- ✓ **WEGMAN'S:** Whole Wheat Tortillas

Tam Tahıllı Ekmek Ürünleri 16 onsluk (450 g) paket

1 pound (1 lb.), 16 ons (16 oz.) ile eşdeğerdir

- ✓ **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 (mağazanın taze unlu mamuller reyonunda)
- ✓ **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

Kahverengi Pirinç 14-16 onsluk (400-450 g) veya 28-32 onsluk (800-900 g) paket

- ✓ **Bütün markalar:** Kutu veya poşetteki sade kahverengi pirinçler; anında, hızlı veya normal pişirilmiş olabilir

İZİN VERİLMEMEYENLER: Şekerler, yağlar, sıvı yağlar veya tuz gibi ilave malzemeler

Tam Tahıllı Makarna Yalnızca 16 onsluk (450 g) paketler

- ✓ **Bütün markalar:** Herhangi bir stilde/şekilde Tam Tahıllı Makarna. Tam tahıllı veya tam tahıllı durum unundan yapılmıştır. Organik için izin verilmektedir.

İZİN VERİLMEMEYENLER: Şekerler, yağlar, sıvı yağlar veya tuz gibi ilave malzemeler

%100 Meyve Suyu

İZİN VERİLMEYENLER: Organik Meyve Suyu

11,5 Onsluk (340 ml) Kaplar (Uzun raf ömürlü konsantreler)

✓ WELCH'S: Bütün türleri

11,5-12 Onsluk (340-350 ml) Kaplar (Dondurulmuş konsantreler)

Greyfurt, Portakal, Ananas: ✓ BÜTÜN MARKALAR

Elma: ✓ BÜTÜN MARKET MARKALARI* ve AŞAĞIDAKİ MARKALAR:
✓ LANGERS ✓ OLD ORCHARD ✓ SENECAÜzüm: Kara ve Beyaz: ✓ BÜTÜN MARKET MARKALARI* ve AŞAĞIDAKİ MARKALAR:
✓ LANGERS ✓ OLD ORCHARD ✓ WELCH'S

Meyve Suyu Karışımları: ✓ BÜTÜN MARKET MARKALARI* ve AŞAĞIDAKİ MARKALAR:

- ✓ DOLE: Bütün türler
- ✓ LANGERS: Autumn Blend, Spring Blend, Summer Blend, Winter Blend
- ✓ OLD ORCHARD: Koyu yeşil kapaklı bütün çeşitler
- ✓ WELCH'S: Sarı kapaklı bütün çeşitler

16 Onsluk (470 g) Kaplar (Dondurulmuş konsantreler)

Greyfurt, Portakal, Ananas: ✓ BÜTÜN MARKALAR

Elma ve Meyve Suyu Karışımları ✓ BÜTÜN MARKALAR

İZİN VERİLMEYENLER: Üzüm suyu (meyve suyu karışımları içinde bulunanlar hariç)

* 'BÜTÜN MARKET MARKALARI' kapsamına mağaza ismini içerenler VE %100 meyve suyu olup %120 veya daha fazla C Vitamini içeren aşağıdaki markalar girmektedir:

- | | | |
|----------------------|-------------------|----------------|
| ✓ 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 Onsluk (1,8 l) Plastik Şişeler

Greyfurt, Portakal, Ananas: ✓ BÜTÜN MARKALAR Elma: ✓ BÜTÜN MARKET MARKALARI* ve AŞAĞIDAKİ MARKALAR: ✓ APPLE & EVE ✓ LANGERS
✓ LUCKY LEAF ✓ MOTT'S ✓ MUSSELMAN'S ✓ JUICY JUICE ✓ OLD ORCHARD ✓ SENECA
✓ SESAME STREET

Meyve Suyu Karışımları: ✓ BÜTÜN MARKET MARKALARI* ve AŞAĞIDAKİ MARKALAR:

- ✓ 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

İZİN VERİLMEYENLER: Üzüm suyu (meyve suyu karışımları içinde bulunanlar hariç), soğutulmuş karton kutular



Etiketlerde %120 veya daha fazla C Vitamini ibaresi bulunmalıdır

130% Daily Vitamin C

Sebze ve Meyve Çekleri için Kabul Edilen Gıdalar (Para Değerinde Fişler)

✓ Onay işareti "Yalnızca Taze" veya "Taze/Dondurulmuş/Kutuda" ifadelerini belirtir

✓ Organik sebze ve meyvelere izin verilmektedir

'Kutuda Bulunan', hava geçirmeyen bir kap içinde muhafaza edilen gıdalar anlamına gelmektedir. Söz konusu kap metal, cam veya plastik olabilir.

Taze Sebzeler ve Meyveler	✓ Tüm taze sebze ve meyve çeşitleri ✓ Bütün veya dilimlenmiş olabilir ✓ Poşetlenmiş salata karışımları, poşetlenmiş sebzeler İZİN VERİLMEYENLER: Salata barından alınan gıdalar; parti tepsileri, meyve sepetleri, dekoratif sebze ve meyveler, kurutulmuş gıdalar; yer fıstığı, meyve/çerez karışımları dahil kuru yemişler; otlar, baharatlar, salata sosları
Kutuda Bulunan Meyveler	✓ Su veya meyve suyuyla birlikte ambalajlanmış bütün markalar ✓ Tüm meyve ve meyve karışımı çeşitleri ✓ Yapay tatlandırıcı ürünler ✓ Her türlü ebat/kap/ambalaj (tek servislik pouch'lar hariç) ✓ İlk malzeme meyve olmalıdır ✓ Elma püresi: Yalnızca "Şeker eklenmemiş" veya "Tatlandırıcısız" çeşitler İZİN VERİLMEYENLER: Kızılıklık sosu; pasta dolgusu; her türlü şerbet (ağır, hafif, "doğal olarak hafif", ekstra hafif, vs.); ilave şeker ("meyve suyuyla az miktarda tatlandırılmış" gıdalar, nektar vb.); tuz, yağ veya sıvı yağ ilaveli; tek servislik sıkılabilir gıdalar
Kutuda Bulunan Sebzeler	✓ Bütün markalar ✓ Normal veya düşük sodyumlu/tuzlu olabilir ✓ Her türlü sebze, sebze karışımları ✓ Bütün boyutlar ✓ Her türlü kap/ambalaj ✓ İlk malzeme sebze olmalıdır ✓ Kutulu domatesler (salça, püre, tam, ezme, haşlanmış, doğranmış, sos, salsa) İZİN VERİLMEYENLER: Salamura veya kremalı sebzeler (mısır dahil); fırında fasulye, domuz etli fasulye; çorbalar; ketçap; çeşniler; zeytinler; ilave yağlar, sıvı yağlar veya şekerler içeren ürünler; baklalar; bezelyeler ve mercimekler (örn. siyah fasulye, nohut, barbunya)
Dondurulmuş Meyveler	✓ Bütün markalar ✓ Her türlü kap/ambalaj ✓ Bütün ebatlar ✓ İlk malzeme meyve olmalıdır ✓ Her türlü meyve, meyve karışımları İZİN VERİLMEYENLER: Meyve haricindeki malzemeler; ilave şeker; her türlü şurup (mısır şurubu, yüksek fruktozlu mısır şurubu, maltoz, dekstroz, sakkaroz, bal, akçaağaç şurubu vs.)
Dondurulmuş Sebzeler	✓ Bütün markalar ✓ Her türlü kap/ambalaj ✓ Tuzlu veya tuzsuz ✓ Dondurulmuş fasulye, bezelye ve mercimeğe izin verilmektedir ✓ Bütün ebatlar ✓ Her türlü sebze, sebze karışımları ✓ İlk malzeme sebze olmalıdır İZİN VERİLMEYENLER: İlave şekerler, yağlar veya sıvı yağlar; peynirli soslar, diğer soslar, panelenmiş gıdalar

Tuz alımını azaltmak için kutuda bulunan sebzeleri durulayın.