

انڈے

- ✓ کوئی بھی برانڈ:
- ✓ متوسط یا بڑا: سفید یا بھورا
- اجازت نہیں ہے: جہازی اور کافی بڑے انڈے، زیادہ قیمت والے خصوصی انڈے (بشمول نامیاتی، کم کردہ کولیسٹرول، کیچ فری/فری رینج، اومیگا-3)

مونگ پھلی مکھن 16-18-اونس کا مرتبان

- ✓ کوئی بھی برانڈ: خستہ، تگڑا، ملائی دار، برابر، قدرتی اور کم کردہ چکنائی والی قسموں کی اجازت ہے۔
- اجازت نہیں ہے: مونگ پھلی کا برادہ؛ تازہ کوٹا ہوا یا چھانٹا ہوا مونگ پھلی مکھن؛ مونگ پھلی مکھن جو جیلی، مارشملو، چاکلیٹ یا شہد کے ساتھ ملایا ہوا ہو؛ نامیاتی مونگ پھلی مکھن؛ مونگ پھلی مکھن مع اضافہ کردہ وٹامنز اور معدنیات یا دیگر اضافہ کردہ اجزاء (اومیگا 3، EPA & DHA، کھجور کا تیل وغیرہ)

نمک کی مقدار کم کرنے کے لیے،
ٹہ بند پھلیوں، مٹر، مسور کی دال
پھلیاں، مٹر، اور مسور کی دال
کو پانی میں دھوئیں

- ✓ خشک: کوئی بھی برانڈ، پختہ پھلیوں، مٹر، مسور کی دال کا 1 پاؤنڈ کا تھیلا
- ✓ ٹہ بند: کوئی بھی برانڈ، پختہ پھلیوں، مٹر، مسور کی دال کا 16-15 پاؤنڈ کا تھیلا
- اجازت نہیں ہے: بھنی ہوئی پھلیاں، پورک اور پھلیاں؛ ٹہ بند پھلیاں جو اضافہ کردہ شکر، چکنائی، گوشت یا تیل پر مشتمل ہوں۔ بری پھلیاں، برا مٹر، پٹک لوبیا، پیلی پھلیاں، اور ریشہ دار سیم کو WIC کے ایسے چیک سے نہیں خریدا جا سکتا ہے جس پر "پھلیاں، مٹر، دالیں" لکھا ہوا ہو؛ آپ اپنا WIC کی سبزیوں اور پھل والا چیک اس قسم کی غذائیں خریدنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں

چکنائی کی مقدار کو کم کرنے کے لیے، پانی
میں پیک کردہ مچھلی کا انتخاب کریں
ڈہ بند مچھلی

- ✓ ہلکا ٹونا: کوئی بھی برانڈ (5 اور 6 اونس کے کین)
- ✓ گلابی سالمن: کوئی بھی برانڈ (5، 6، اور 7.5 اونس کے کین)
- ✓ سارٹین: کوئی بھی برانڈ (3.75 اونس کے کین)
- ✓ پانی یا تیل میں پیک کی ہوئی ہو
- ✓ ممکن ہے بڈیاں اور کھال شامل ہو
- اجازت نہیں ہے: البکروٹونا، نیلی پشت والی سالمن، سرخ سالمن؛ ذائقہ دار؛ مع اضافی اجزاء

ٹوفو 14-16-اونس کا پیکج

- ✓ Firm, Extra Firm – Tofu: AZUMAYA
- ✓ Soft, Medium Firm, – Organic Tofu یا Premium: HOUSE Firm, 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

دودھ WIC چیک پر چکنائی کی وہ مقدار درج ہوتی ہے جو آپ کو خریدنا چاہیے

- ✓ کوئی بھی برانڈ:
- ✓ دودھ: دستیاب سب سے بڑا ٹہ (کیلنز، 96 اونس، نصف کیلنز، یا چوتھائی) یا WIC چیک پر مندرج سائز خریدیں
- ✓ تبخیر کردہ/ٹہ بند دودھ: صرف 12 اونس کا ٹہ
- ✓ خشک/پاؤڈر والا دودھ: صرف 25.6 اونس کا ٹہ
- ✓ لیٹکوز سے پاک دودھ: دستیاب سب سے بڑا ٹہ
- یا WIC چیک پر درج سائز خریدیں
- ✓ کوشر دودھ: دستیاب سب سے بڑا ٹہ یا WIC چیک پر درج سائز خریدیں
- اجازت نہیں ہے: ذائقہ دار، نامیاتی، یا مٹھاس والا گاڑھا دودھ؛ مکھن والا دودھ یا اضافی کیلشیم والا دودھ؛ کم چکنائی والا (2%) دودھ

پنیر

- ✓ کوئی بھی برانڈ:
- ✓ پاسچرائزڈ پروسیس American, Monterey Jack, Mozzarella, Cheddar, Colby, Swiss, Muenster, Provolone, پنیر کے آمیزے
- ✓ بلاکس میں یا ٹکڑوں میں خریدیں
- ✓ چیک پر درج اونس کی تعداد تک اضافہ کریں (1 یا زائد پیکجز ہو سکتے ہیں)
- ✓ کوشر پنیر اگر آپ کے WIC چیک پر پرنٹ ہو یا اگر اسٹور میں کسی دوسری قسم کا پنیر موجود نہ ہو
- اجازت نہیں ہے: درآمد کردہ پنیر؛ پنیر والی غذائیں، مصنوعات یا اسپریٹز؛ کریکر کٹس؛ چورا بنایا ہوا، کنو کش کردہ، ٹکڑا کیا ہوا، اسٹرنگ یا اسٹک پنیر؛ ذائقہ دار یا نامیاتی پنیر؛ انفرادی طور پر لپیٹے ہوئے ٹکڑے

یوگرٹ WIC چیک پر چکنائی کی وہ مقدار درج ہوتی ہے جو آپ کو خریدنا چاہیے

- ✓ بالکل 32 اونس کا ٹہ یا سائزوں کا کوئی بھی ایسا قدرے مشترک جو ملاکر بالکل 32 اونس تک ہو جاتا ہو۔
- ✓ کوئی بھی برانڈ: plain, plain Greek, organic plain, organic plain
- ✓ کوشر یوگرٹ اگر آپ کے WIC چیک پر پرنٹ ہو یا اگر اسٹور میں غیر کوثر اشیاء موجود نہ ہوں کا پنیر موجود نہ ہوں
- اجازت نہیں ہے: ذائقہ دار (جیسے ونیلا، پھل)، اجزاء میں ملا ہوا (گرینولا، قندی وغیرہ)، پینے لائق/نچوڑنے لائق یوگرٹ، منجمد یوگرٹ

سویابین کا مشروب

- ✓ :8TH CONTINENT Original – Soymilk اور Vanilla (32 اونس شیلف میں رکھا ہوا)
- ✓ Original – Soymilk اور Vanilla (64 اونس ریفریجریٹر میں رکھا ہوا)
- ✓ :PACIFIC NATURAL FOODS Original – Ultra Soy اور Vanilla (32 اونس شیلف میں رکھا ہوا)
- ✓ :SILK Original – Soymilk (32 یا 64 اونس ریفریجریٹر میں رکھا ہوا)
- ✓ Original – Soymilk (128 اونس ریفریجریٹر میں رکھا ہوا ملٹی پیک)
- ✓ :WESTSOY Plain – Organic Plus Soymilk (32 یا 64 اونس شیلف میں رکھا ہوا)
- ✓ Vanilla – Plus Soymilk (32 یا 64 اونس شیلف میں رکھا ہوا)

بے بی فوڈ - گوشت 2.5 اونس کے ڈبے

- ✓ **BEECH-NUT** یا **GERBER**: یخنی یا شوربے والا کوئی بھی گوشت
- ✓ **WIC** چیک پر پرنٹ ہو یا اگر اسٹور میں بیچ
- نٹ (Beech-Nut) یا جربر (Gerber) نہ ہو
- ✓ **FIRST CHOICE**: Chicken with Gravy, Turkey with Gravy

بچوں کے اناج

چیک پر **Gerber Cereal for Baby** درج ہونا
چاہیے 8 اور 16 اونس کے ڈبوں کی اجازت ہے

✓ **GERBER: Cereal for Baby** صرف

- ✓ صرف سادہ قسمیں: جئی، چاول، سالم گیہوں، یا ملٹی گرین
- اجازت نہیں ہے: نامیاتی، اضافی اجزاء جیسے DHA، پھل، فارمولا، یا اضافہ کردہ پروٹین

بے بی فوڈ - سبزیوں اور پھل

4 اونس کے ڈبے

- ✓ **BEECH-NUT** یا **GERBER**: کوئی بھی واحد پھل یا سبزی
- ✓ مختلف سبزیوں اور پھلوں کا کوئی بھی قدرے مشترک
- بے بی فوڈ کے دو پیک دو ڈبوں کے بطور شمار ہوتے ہیں
- اجازت نہیں ہے: نامیاتی، پاؤچ، آمیزے بشمول غیر پھل یا غیر سبزی والے اجزاء جیسے گوشت، یوگرٹ، چاول، نوٹلز
- ✓ **BANANAS**: کچھ چیکس تازہ سالم کیلے بھی فراہم کریں گے

انفینٹ فارمولا

- ✓ آپ کے **WIC** چیک پر وہ برانڈ، سائز، اور شکل (پاؤٹر، ارتکاز یا استعمال کے لیے تیار) درج ہوتا ہے جو آپ کو خریدنا چاہیے۔

ریشے کی مقدار بڑھانے کے لیے، سالم دانے والا اناج منتخب کریں۔
سبھی اناج 'سالم دانے' ہیں الا یہ کہ ان پر اس علامت کا نشان ہو

ناشتے والے اناج

✓ 12 اونس کے یا اس سے بڑے ڈبے خریدیں

اجازت نہیں ہے: نامیاتی اناج، واحد سرونگ والے پیکٹس

اسٹور برانڈز* اناج کی درج ذیل قسموں کے لیے کوئی بھی اسٹور برانڈ خریدا جا سکتا ہے

✓ **Oat Squares** - سادہ۔ یہ بھی کہا جاتا ہے: **Crisp Oat Squares, Crunchy Oat Squares, Oat Crisps**



✓ **Shredded Wheat** - سادہ یا تلا ہوا



✓ **Corn Flakes*** - سادہ



✓ **Multigrain Flakes with Oat Clusters*** - بادام کے ساتھ یا اس کے بغیر۔
یہ بھی کہا جاتا ہے:
Honey Crunchin' Oats, Honey & Oats, Honey Oat Clusters, Honey Oats & Flakes, Krispy Honey-Oats, Oats & More, Oats & Honey



✓ **Oat O's** - سادہ۔ یہ بھی کہا جاتا ہے: **Toasted Oats, Tasteos, Oats & O's**



✓ **Wheat Flakes** - سادہ



* کوئی بھی اسٹور برانڈز میں اسٹور کے نام اور ٹھنڈے اناج کے یہ برانڈ شامل ہیں:

✓ 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

ملکی/خصوصی برانڈز

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

خریداری کے لیے مفید تجاویز!

آپ کا 36 اونس اناج حاصل کرنے کے طریقوں کی مثالیں یہ ہیں:

12 oz. + 12 oz. + 12 oz. = 36 oz. 15 oz. + 21 oz. = 36 oz.
18 oz. + 18 oz. = 36 oz. 12 oz. + 24 oz. = 36 oz.

- ✓ **GENERAL MILLS**: Total Whole Grain, (صرف ریگولر)، Cheerios
- ✓ Corn Chex, Rice Chex, Wheat Chex, Dora the Explorer
- ✓ **KELLOGG'S**: Frosted Mini-Wheats, (صرف ریگولر)، Corn Flakes* (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, (صرف ریگولر)، Grape-Nuts
- ✓ Honey Bunches of Oats مع Vanilla Bunches

گرم اناج

✓ **QUAKER**: Instant Oats with Iron

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

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

سالم دانے کے ترتلے 16 اونس کا پیکج

- | | |
|---|--|
| 100% Whole Wheat with Honey Tortillas : MEXAMERICA ✓ | White Corn Tortillas, Yellow Corn Tortillas : CELIA'S ✓ |
| 100% Whole Wheat Flour Tortillas : MISSION ✓ | White Corn Tortillas : CHI-CHI's ✓ |
| Corn All Natural Tortillas : NATURE's PROMISE ✓ | Corn Tortillas : DEL CAMPO TORTILLAS ✓ |
| Whole Wheat Tortillas : ORTEGA ✓ | Whole Wheat (Flour Gordita Whole Wheat) Tortillas : DON PANCHO ✓ |
| Whole Wheat Flour Tortillas : SIEMPRE AUTENTICO ✓ | Soft White Corn Tortillas, : ESSENTIAL EVERYDAY ✓ |
| White Corn Tortillas (شلیف میں رکھا ہوا اور ڈیری)، : STOP & SHOP ✓ | 100% Whole Wheat Flour Tortillas |
| Whole Wheat Flour Tortillas | 100% Whole Wheat Tortillas : GREAT VALUE ✓ |
| 100% Whole Wheat Flour Tortillas : TIO SANTI ✓ | White Corn Tortillas : GUERRERO ✓ |
| Whole Wheat Tortillas : TOPS ✓ | White Corn Tortillas : HERDEZ ✓ |
| Whole Wheat Tortillas : WEGMAN'S ✓ | Whole Wheat Tortillas : KEY FOODS ✓ |
| | Corn Tortillas, 100% Whole Wheat Fajita Flour Tortillas, : LA BANDERITA ✓ |
| | 100% Whole Wheat Soft Taco Flour Tortillas |

1 پونڈ (1 lb.) اتنا ہی ہے جتنا 16 اونس (16 oz.) ہے

سالم دانے والے گیہوں کے پروڈکٹس 16 اونس کا پیکج

- | | |
|--|--|
| 100% Whole Wheat Bread : ROMAN MEAL ✓ | 100% Whole Wheat Bread : AMERICA'S CHOICE ✓ |
| Westphalian Style Pumpernickel Bread, : RUBSCHLAGER ✓ | 100% Whole Wheat Bread : BEST YET ✓ |
| 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 : BIMBO ✓ |
| 100% Whole Wheat Bread : SARA LEE ✓ | 100% Whole Wheat Bread : CENTRAL MARKET CLASSICS ✓ |
| 100% Whole Wheat Bread : SCHWEBEL'S ✓ | 100% Whole Wheat Bread : FOODLION ✓ |
| 100% Whole Wheat Bread : SHOPRITE ✓ | Flax & Grain Bread : FULL CIRCLE ✓ |
| Whole Wheat Bread, Whole Wheat Rolls : STERN'S ✓ | 100% Wheat Bread with Flax : GOLD MEDAL BAKERY ✓ |
| 100% Whole Wheat Bread (No Salt Added) : STOP & SHOP ✓ | 100% Whole Wheat Bread : GOURMET ✓ |
| 100% Whole Wheat (اسٹور میں تازہ بیکری) | 100% Whole Wheat Bread : HANNAFORD ✓ |
| 100% Whole Wheat Bread : SUPER BREAD ✓ | 100% Whole Wheat Bread : HAUSWALD'S ✓ |
| 100% Stone Ground Whole Wheat Hamotzie, : WINDMILL FARMS ✓ | 100% Whole Wheat Bread : HOLSUM ✓ |
| 100% Stone Ground Whole Wheat Mezonos | Franczoz Health Bread 100% Whole Wheat, : JERUSALEM ✓ |
| 100% Whole Wheat Bread Hamotzie, : ZOMICK'S ✓ | Franczoz Health Bread Germinated Whole Wheat |
| 100% Whole Wheat Bread Mezonos, | Multigrain bread, Wheat Wholegrain Bread : MONKS' ✓ |
| 100% Whole Wheat Rolls | 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 ✓ |

سالم گیہوں کا پاستہ صرف 16 اونس کا پیکج

بھورا چاول 14-16 اونس یا 28-32 اونس کا پیکج

✓ کوئی بھی برانڈ: سالم گیہوں کا پاستہ کسی بھی انداز/شکل میں۔ سالم گیہوں یا سالم گیہوں کے لچھے کے اٹے سے بنا ہوا۔ نامیاتی کی اجازت ہے۔

✓ کوئی بھی برانڈ: ڈبوں یا تھیلوں میں رکھا ہوا سادہ بھورا چاول؛ ممکن ہے فوری، جلد، یا مستقل کوکنگ ہو

اجازت نہیں ہے: اضافی اجزاء جیسے شکر، چکنائی، نیل، یا نمک

اجازت نہیں ہے: اضافی اجزاء جیسے شکر، چکنائی، نیل، یا نمک

اجازت نہیں ہے: سنترے کا جوس

100% جوس

16 اونس کے ڈبے (منجمد ارتکاز)

چکوترہ، سنترہ، انناس: ✓ کوئی بھی برانڈ
سیب اور جوس کے آمیزے ✓ کوئی بھی برانڈ
اجازت نہیں ہے: انگور کا جوس (آمیزے والے جوس کو چھوڑ کر)

11.5 اونس کے ڈبے (شیلف میں رکھا ہوا ارتکاز)

✓ WELCH'S: کوئی بھی ذائقہ

12-11.5 اونس کے ڈبے (منجمد ارتکاز)

چکوترہ، سنترہ، انناس: ✓ کوئی بھی برانڈ
سیب: ✓ کوئی بھی اسٹور برانڈ* اور درج ذیل برانڈز:
SENECA ✓ OLD ORCHARD ✓ LANGERS ✓
انگور: جامنی اور سفید: ✓ کوئی بھی اسٹور برانڈ* اور درج ذیل برانڈز:
WELCH'S ✓ OLD ORCHARD ✓ LANGERS ✓
جوس کے آمیزے: ✓ کوئی بھی اسٹور برانڈ* اور درج ذیل برانڈز:
DOLE: کوئی بھی ذائقہ
Autumn Blend, Spring Blend, LANGERS ✓
Summer Blend, Winter Blend
OLD ORCHARD ✓ سیبھی ذائقے گہرے برے رنگ کے ڈھکن والے
WELCH'S ✓ سیبھی ذائقے ہیلے رنگ کے ڈھکن والے

* 'کوئی بھی اسٹور برانڈ' میں اسٹور کے نام اور 100% جوس نیز 120% یا زائد
وٹامن C کے یہ برانڈز شامل ہیں:

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 اونس کی پلاسٹک کی بوتلیں

چکوترہ، سنترہ، انناس: ✓ کوئی بھی برانڈ
سیب: ✓ کوئی بھی اسٹور برانڈ* اور درج ذیل برانڈز:
LUCKY LEAF ✓ LANGERS ✓ APPLE & EVE ✓
OLD ORCHARD ✓ JUICY JUICE ✓ MUSSELMAN'S ✓ MOTT'S ✓
SESAME STREET ✓ SENECA ✓

جوس کے آمیزے: ✓ کوئی بھی اسٹور برانڈ* اور درج ذیل برانڈز:

Apple Berry Cherry, Apple Cranberry, Apple Kiwi Strawberry, LANGERS ✓
Apple Grape, Apple Orange Pineapple, Disney Apple Cranberry Grape
Apple Raspberry, Berry, Cherry, Fruit Punch, Kiwi Strawberry, JUICY JUICE ✓
Mango, Orange Tangerine, Strawberry Banana, Tropical
Acai Pomegranate, Apple Cranberry, Berry Blend, OLD ORCHARD ✓
Blueberry Pomegranate, Cherry Pomegranate, Peach Mango, Wild Cherry,
Cookie Monster Berry, Elmo's Punch: SESAME STREET ✓

اجازت نہیں ہے: انگور کا جوس (آمیزے والے جوس کو چھوڑ کر)، ٹھنڈا کیے ہوئے کارٹن



لیبل پر 120% یا زائد
وٹامن C ضرور درج ہو

130% Daily Vitamin C

سبزیوں اور پھلوں کے چیکس کے لیے قابل قبول غذائیں (نقد مالیت والے واؤچرز)

✓ چیک سے 'صرف تازہ' یا 'تازہ/منجمد/ڈبہ بند' کا پتہ چلے گا
✓ نامیاتی سبزیوں اور پھلوں کی اجازت ہے
'ڈبہ بند' کا مطلب یہ ہے کہ غذا کو کسی ہوا بند ڈبے میں محفوظ کر کے رکھا گیا ہو۔ ڈبہ دھات، شیشہ یا پلاسٹک ہو سکتا ہے۔

تازہ سبزیاں اور پھل	✓ تازہ سبزیوں اور پھلوں کی کوئی بھی قسم ✓ سالم یا کٹے ہوئے ہو سکتے ہیں ✓ تھیلے میں رکھے سلاد کے آمیزے، تھیلے میں رکھی سبزیاں اجازت نہیں ہے: سلاد بار کے آئٹمز؛ پارٹی ٹرے، پھل کی ٹوکریاں، آرائشی سبزیاں اور پھل؛ سکھائے ہوئے پروڈکٹس؛ مغزیات، بشمول مونگ پھلی، پھل/مغز کے آمیزے؛ نباتات، مسالے، سلاد ڈریسنگ
ڈبہ بند پھل	✓ پانی یا جوس میں پیک کردہ کوئی بھی برانڈ ✓ پھل، پھل کے آمیزے کی کوئی بھی قسم ✓ مصنوعی مٹھاس والی مصنوعات ✓ کوئی بھی سائز/ڈبہ/پیکج کی قسم (واحد سرونک والے پاؤچ کو چھوڑ کر) ✓ پھل کا اولین جزء ہونا ضروری ہے ✓ سیب کی چٹنی: صرف 'بغیر اضافی شکر'، 'بغیر مٹھاس' والی قسمیں اجازت نہیں ہے: کروندے کی چٹنی؛ سموسے کا بھرتہ؛ کوئی بھی شیرینی (بھاری، ہلکا، "قدرتی طور پر ہلکا"، کافی ہلکا وغیرہ)؛ اضافہ کردہ شکر ("پھل کے جوس میں ہلکا مٹھا بنایا ہوا"، امرت، وغیرہ)؛ اضافہ کردہ نمک، چکنائی، تیل؛ واحد سرونک والے پاؤچ
ڈبہ بند سبزیاں	✓ کوئی بھی برانڈ ✓ ممکن ہے ریگولر یا کم سوڈیم/نمک ہو ✓ سبزیوں، سبزیوں کے آمیزے کی کوئی بھی قسم ✓ کوئی بھی سائز ✓ کسی بھی قسم کا ڈبہ/پیکج ✓ سبزی کا اولین جزء ہونا ضروری ہے ✓ ڈبہ بند ٹماٹر (پاستہ، شوربہ، سالم، مسلا ہوا، اسٹو بنایا ہوا، ٹکڑا کیا ہوا، چٹنی، سلاد) اجازت نہیں ہے: اجار یا مکھن ملی ہوئی سبزیاں (بشمول مکئی)؛ بھنی ہوئی پھلیاں، پورک اور پھلیاں؛ سوپ؛ کیچپ؛ چاشنیاں؛ زیتون؛ اضافہ کردہ چکنائی، تیل، شکر والے پروڈکٹس؛ پختہ پھلیاں، مٹر اور دالیں (مثلاً، کالی لوبیا، گربانزو لوبیا، باقلا)
منجمد پھل	✓ کوئی بھی برانڈ ✓ کسی بھی قسم کا ڈبہ/پیکج ✓ کوئی بھی سائز ✓ پھل کا اولین جزء ہونا ضروری ہے ✓ پھل، پھل کے آمیزے کی کوئی بھی قسم اجازت نہیں ہے: پھل کے علاوہ اجزاء؛ اضافی شکر؛ کوئی بھی شربت (کارن سیرپ، زیادہ فرکٹوز والا کارن سیرپ، مالٹوز، ٹیکسٹروز، سکروز، شہد، میبل سیرپ، وغیرہ)
منجمد سبزیاں	✓ کوئی بھی برانڈ ✓ کسی بھی قسم کا ڈبہ/پیکج ✓ نمک کے ساتھ یا بغیر ✓ منجمد پھلیوں، مٹر اور دالوں کی اجازت ہے ✓ کوئی بھی سائز ✓ سبزی، سبزی کے آمیزے کی کوئی بھی قسم ✓ سبزی کا اولین جزء ہونا ضروری ہے اجازت نہیں ہے: اضافہ کردہ شکر، چکنائی یا تیل؛ پنیر کی چٹنی یا کسی دیگر قسم کی چٹنی، بریڈیٹ