



Карта разрешенных продуктов питания программы WIC

Данная карта доступна на 21 языке. Пожалуйста, посетите веб-страницу www.health.ny.gov/wic

Молоко В чеке WIC указан процент жирности молока, которое следует приобретать

- ✓ Любой марки:
 - ✓ **МОЛОКО:** покупайте самую большую емкость из имеющихся (галлон, 96 унций, половина галлона или четверть галлона) или емкость того объема, который указан в чеке WIC
 - ✓ **СГУЩЕННОЕ МОЛОКО БЕЗ САХАРА/КОНСЕРВИРОВАННОЕ МОЛОКО:** только емкость весом 12 унций
 - ✓ **СУХОЕ/ПОРОШКОВОЕ МОЛОКО:** только емкость весом 25,6 унций
 - ✓ **БЕЗЛАКТОЗНОЕ МОЛОКО:** покупайте самую большую емкость из имеющихся или емкость того объема, который указан в чеке WIC
 - ✓ **КОШЕРНОЕ МОЛОКО:** покупайте самую большую емкость из имеющихся или емкость того объема, который указан в чеке WIC
- ЗАПРЕЩЕНО:** ароматизированное, органическое или сгущенное молоко с сахаром; кефир или молоко с добавлением кальция; обезжиренное молоко (2 % жирности)

Сыр

- ✓ Любая марки:
 - ✓ Пастеризованный плавленый сыр American, Monterey Jack, Mozzarella, Cheddar, Colby, Swiss, Muenster, Provolone, проволоне или смесь любых этих сортов
 - ✓ Покупайте сыр одним куском или нарезанным ломтиками
 - ✓ Общий вес должен соответствовать числу унций, указанному в чеке (может быть одна или несколько упаковок)
 - ✓ **КОШЕРНЫЙ СЫР:** если указан в чеке WIC ИЛИ если в этом магазине нет других видов сыра
- ЗАПРЕЩЕНО:** импортный сыр; сырные продукты или спреды; сыр, нарезанный для крекеров; тертый, нарезанный кубиками или палочками сыр; ароматизированный или органический сыр; ломтики сыра в индивидуальной упаковке

Йогурт В чеке WIC указан процент жирности йогурта, который следует покупать

- ✓ Одна емкость объемом ровно 32 унции ИЛИ несколько разных емкостей общим объемом 32 унции
 - ✓ Любая марки: без наполнителей и сахара, греческий без наполнителей и сахара, органический без наполнителей и сахара, органический греческий без наполнителей и сахара
 - ✓ **КОШЕРНЫЙ ЙОГУРТ:** если указан в чеке WIC ИЛИ если данный магазин не предлагает некошерных продуктов
- ЗАПРЕЩЕНО:** ароматизированный йогурт (например, ванильный, фруктовый), йогурт с дополнительными ингредиентами (гранола, конфеты и т.д.), питьевой йогурт / йогурт в упаковках-тюбиках, замороженный йогурт

Соевые напитки

- ✓ **8TH CONTINENT:**
Soy milk – Original и Vanilla (упаковка длительного хранения объемом 32 унции)
Soy milk – Original и Vanilla (охлажденный продукт в упаковке объемом 64 унции)
- ✓ **PACIFIC NATURAL FOODS:**
Ultra Soy – Original и Vanilla (упаковка длительного хранения объемом 32 унции)
- ✓ **SILK:**
Soy milk – Original (охлажденный продукт в упаковке объемом 32 или 64 унции)
Soy milk – Original (охлажденный продукт в упаковке мультипак объемом 128 унций)
- ✓ **WESTSOY:**
Organic Plus Soy milk – Plain (упаковки длительного хранения объемом 32 или 64 унции)
Plus Soy milk – Vanilla (упаковки длительного хранения объемом 32 или 64 унции)

Яйца

- ✓ Любая марки:
 - ✓ **Среднего или большого размера:** белые или коричневые
- ЗАПРЕЩЕНО:** крупные или очень крупные яйца, дорогие особые яйца (органические; с пониженным содержанием холестерина; полученные от кур, содержащихся бесклеточно/выращенных в естественных условиях; с содержанием кислот омега-3)

Арахисовое масло банка объемом 16–18 унций

- ✓ Любая марки: с кусочками арахиса, кремообразное, однородное, натуральное, с пониженным содержанием жиров
- ЗАПРЕЩЕНО:** арахисовый спред; масло из свежемолотого арахиса или на основе свежесбитого масла; арахисовое масло, смешанное с конфитюром, пастилой, шоколадом или медом; органическое арахисовое масло; арахисовое масло с добавлением витаминов и минералов или других ингредиентов (омега 3, докозагексаеновая и эйкозапентаеновая кислоты, пальмовое масло и т.д.)

Фасоль, горох и чечевица

Чтобы снизить потребление соли, промойте консервированную фасоль, горох, чечевицу водой

- ✓ **Сухие:** любой марки, упаковки зрелой фасоли, гороха, чечевицы весом 1 фунт
 - ✓ **Консервированные:** любой марки, консервы из зрелой фасоли, гороха, чечевицы весом 15–16 унций
- ЗАПРЕЩЕНО:** тушеная фасоль, свинина с фасолью; консервированная фасоль с добавлением сахара, жиров, мяса или масел. Стручковую фасоль, зеленый горошек, луцильные сорта фасоли, желтую фасоль и восковую фасоль нельзя покупать по чеку WIC, предназначенному для покупки фасоли, гороха и чечевицы. Для приобретения этих продуктов вы можете использовать чек WIC, предназначенный для покупки овощей и фруктов.

Рыбные консервы

Чтобы снизить количество потребляемых жиров, выбирайте рыбу, консервированную в собственном соку.

- ✓ **Светлый тунец:** любой марки (консервные банки весом 5 и 6 унций)
 - ✓ **Горбуша:** любой марки (консервные банки весом 5, 6 и 7,5 унций)
 - ✓ **Сардины:** любой марки (консервные банки весом 3,75 унции)
 - ✓ В собственном соку или в масле
 - ✓ С костями и кожей
- ЗАПРЕЩЕНО:** длинноперый тунец, нерка, красная рыба; ароматизированная рыба; с дополнительными ингредиентами

Тофу упаковка весом 14–16 унций

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

Для женщин с детьми, находящимися только на грудном вскармливании, предусмотрен продуктовый набор на большую сумму, обеспечивающий поддержание выработки грудного молока, необходимого для роста и развития ребенка.

Детское питание — овощи и фрукты

емкости весом 4 унции

- ✓ **BEECH-NUT** или **GERBER**:
- ✓ Любые фрукты или овощи
- ✓ Любое сочетание различных фруктов и овощей

Две упаковки детского питания считаются двумя емкостями

ЗАПРЕЩЕНО: органическое питание; пакеты; смеси, включающие ингредиенты, не являющиеся фруктами или овощами, например, мясо, йогурт, рис, лапша

BANANAS: по некоторым чекам можно приобрести свежие целые бананы

Детские смеси

В чеке WIC указаны марка, объем и форма (порошок, концентрат или готовый продукт) готовых смесей, которые следует покупать.

Детское питание — МЯСО

упаковки весом 2,5 унции

- ✓ **BEECH-NUT** или **GERBER**: любой вид мяса в бульоне или подливке

Кошерное мясное детское питание: если указано в чеке WIC ИЛИ если магазин не продает Beech-Nut или Gerber

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

Каши для детей грудного возраста

В чеке должно быть указано: Gerber Cereal for Baby. Разрешаются емкости весом 8 и 16 унций

- ✓ **GERBER:** Cereal for Baby only

Только обычные виды: овсяная и рисовая каши, каша из цельнозерновой пшеницы или из нескольких видов злаков

ЗАПРЕЩЕНО: органические; каши с дополнительными ингредиентами, такими как докозагексаеновая кислота, фрукты, смеси, или с добавлением протеина

Готовые завтраки из злаков

✓ Приобретайте упаковки весом 12 унций или более

Чтобы повысить количество потребляемых растительных волокон, выбирайте цельнозерновые продукты. Все указанные продукты из злаков являются цельнозерновыми, кроме помеченных символом ❖

ЗАПРЕЩЕНО: продукты из органических злаков, упаковки порционных пакетиков

Собственные марки магазинов* Можно приобретать следующие злаковые продукты любых собственных марок магазинов

| | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ Corn Flakes* — обычные  | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Shredded Wheat — обычные или глазированные  | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Oat Squares — обычные. Другие названия: <i>Crisp Oat Squares, Crunchy Oat Squares, Oat Crisps</i>  |
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ Wheat Flakes — обычные  | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Oat O's — обычные. Другие названия: <i>Toasted Oats, Tasteeos, Oats & O's</i>  | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Multigrain Flakes with Oat Clusters* — с миндалем или без. Другие названия:  |

* Понятие «Любой собственной марки магазина» включает торговые марки магазинов И следующие марки готовых завтраков:

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

Национальные/особые марки

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

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

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ПОКУПОК

Ниже приведены примеры того, как получить 36 унций продуктов из злаков:

| | |
|---|--------------------------------|
| 12 унций + 12 унций + 12 унций = 36 унций | 15 унций + 21 унций = 36 унций |
| 12 унций + 24 унции = 36 унций | 18 унций + 18 унций = 36 унций |

Горячие каши

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

Цельнозерновые тортильи упаковка на 16 унций

- ✓ **CELIA'S:** White Corn Tortillas, Yellow Corn Tortillas
- ✓ **CHI-CHI's:** White Corn Tortillas
- ✓ **DEL CAMPO TORTILLAS:** Corn Tortillas
- ✓ **DON PANCHE:** 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 (длительного хранения с содержанием молочных компонентов), Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **TIO SANTI:** 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **TOPS:** Whole Wheat Tortillas
- ✓ **WEGMAN'S:** Whole Wheat Tortillas

Цельнозерновые хлебобулочные изделия упаковка весом 16 унций (1 фунт (1 lb.) равен 16 унциям (16 oz.))

- ✓ **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 (из пекарни при магазине)
- ✓ **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

Коричневый рис упаковка весом 14–16 унций или 28–32 унции

- ✓ **Любой марки:** обычный коричневый рис в коробках или пакетах; рис моментального, быстрого или обычного приготовления
- ЗАПРЕЩЕНО:** рис с содержанием дополнительных ингредиентов, таких как сахар, жиры, масла или соль

Цельнозерновые макаронные изделия только упаковка весом 16 унций

- ✓ **Любой марки:** цельнозерновые макаронные изделия любого вида/любой формы. Из цельного зерна или цельнозерновой муки из твердой пшеницы. Разрешены органические макаронные изделия.
- ЗАПРЕЩЕНО:** макаронные изделия с содержанием дополнительных ингредиентов, таких как сахар, жиры, масла или соль

100 % СОК НЕ РАЗРЕШАЕТСЯ: органический сок

Емкости объемом 11,5 унций (концентраты длительного хранения)

✓ **WELCH'S:** любой вкус

Емкости объемом 11,5–12 унций (замороженные концентраты)

Грейпфрутовый, апельсиновый, ананасовый: ✓ **ЛЮБОЙ МАРКИ**
 Яблочный: ✓ **ЛЮБОЙ СОБСТВЕННОЙ МАРКИ МАГАЗИНА*** и СЛЕДУЮЩИЕ ТОРГОВЫЕ МАРКИ:
 ✓ **LANGERS** ✓ **OLD ORCHARD** ✓ **SENECA**
 Виноградный из красного и белого винограда:
 ✓ **ЛЮБОЙ СОБСТВЕННОЙ МАРКИ МАГАЗИНА*** и СЛЕДУЮЩИЕ ТОРГОВЫЕ МАРКИ:
 ✓ **LANGERS** ✓ **OLD ORCHARD** ✓ **WELCH'S**
 Мультифруктовые соки: ✓ **ЛЮБОЙ СОБСТВЕННОЙ МАРКИ МАГАЗИНА*** и СЛЕДУЮЩИЕ ТОРГОВЫЕ МАРКИ:
 ✓ **DOLE:** любой вкус
 ✓ **LANGERS:** Autumn Blend, Spring Blend, Summer Blend, Winter Blend
 ✓ **OLD ORCHARD:** все вкусы с **темно-зеленой** крышкой
 ✓ **WELCH'S:** все вкусы с **желтой** крышкой

Емкости объемом 16 унций (замороженные концентраты)

Грейпфрутовый, апельсиновый, ананасовый: ✓ **ЛЮБОЙ МАРКИ**
 Яблочный и мультифруктовый соки ✓ **ЛЮБОЙ МАРКИ**
ЗАПРЕЩЕНО: виноградный сок (кроме виноградного сока в составе мультифруктовых соков)

***Понятие «ЛЮБОЙ СОБСТВЕННОЙ МАРКИ МАГАЗИНА»** включает фирменные марки магазинов И следующие марки 100 % сока с содержанием витамина С 120 % и выше:

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

Пластиковые бутылки объемом 64 унции

Грейпфрутовый, апельсиновый, ананасовый: ✓ **ЛЮБОЙ МАРКИ**
 Мультифруктовые соки: ✓ **ЛЮБОЙ СОБСТВЕННОЙ МАРКИ МАГАЗИНА*** и СЛЕДУЮЩИЕ ТОРГОВЫЕ МАРКИ:
 ✓ **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
ЗАПРЕЩЕНО: виноградный сок (кроме виноградного сока в составе мультифруктовых соков), замороженные концентраты

Яблочный: ✓ **ЛЮБОЙ СОБСТВЕННОЙ МАРКИ МАГАЗИНА*** и СЛЕДУЮЩИЕ ТОРГОВЫЕ МАРКИ:
 ✓ **APPLE & EVE** ✓ **LANGERS** ✓ **LUCKY LEAF**
 ✓ **MOTT'S** ✓ **MUSSELMAN'S** ✓ **JUICY JUICE**
 ✓ **OLD ORCHARD** ✓ **SENECA** ✓ **SESAME STREET**



На этикетке должен быть указан процент содержания витамина С — 120 % или выше

130% Daily Vitamin C

Продукты питания, разрешенные для приобретения по чекам (продовольственным талонам) на овощи и фрукты

✓ В чеке должно быть указано «только свежие» или «свежие/замороженные/консервированные» ✓ Разрешены органические овощи и фрукты
Термин «консервированный» используется для обозначения продукта питания в вакуумной упаковке, прошедшего термическую обработку. Продукт может упаковываться в металл, стекло или пластик.

| | |
|--------------------------------|--|
| Свежие овощи и фрукты | ✓ Любые свежие овощи и фрукты ✓ Целые или нарезанные ✓ Упакованные в пакеты салатные смеси, овощи в пакетах ЗАПРЕЩЕНО: продукты из салат-бара; закулочные наборы в контейнерах, фруктовые корзины, декоративные овощи и фрукты; сушеные продукты; орехи, в том числе арахис, фруктовые/ореховые смеси; зелень, специи, заправки для салата |
| Консервированные фрукты | ✓ Консервированные в воде или соке фрукты любой марки ✓ Любые разновидности фруктов, фруктовых смесей ✓ Продукты с искусственными подсластителями ✓ Любого размера/в любой емкости/упаковке (кроме порционных упаковок) ✓ Фрукты должны быть указаны первыми в списке ингредиентов ✓ Яблочное пюре: только без добавления сахара или неподслащенное ЗАПРЕЩЕНО: клюквенный соус; начинки для пирога; любой сироп (густой, легкий, натуральный легкий, экстралегкий и др.); с добавлением сахара (слегка подслащенный во фруктовом соке, нектар и др.); с добавлением соли, жира, масел; порционные упаковки |
| Консервированные овощи | ✓ Любой марки ✓ Обычные или с низким содержанием натрия/соли ✓ Любые разновидности овощей, овощных смесей ✓ Любого размера ✓ В любой емкости/упаковке ✓ Овощи должны быть указаны первыми в списке ингредиентов ✓ Консервированные помидоры (паста, пюре, целые, измельченные, тушеные, нарезанные кубиками, соус, соус сальса) ЗАПРЕЩЕНО: маринованные или протертые овощи (в том числе кукуруза); тушеная фасоль, свинина с фасолью; супы; кетчуп; соусы; оливки; продукты с добавлением жиров, масел, сахара; зрелая фасоль, горох и чечевица (например, черная фасоль, бараний горох, фасоль обыкновенная) |
| Замороженные фрукты | ✓ Любой марки ✓ В любой емкости/упаковке ✓ Любого размера ✓ Фрукты должны быть указаны первыми в списке ингредиентов ✓ Любой вид фруктов, фруктовых смесей ЗАПРЕЩЕНО: любые ингредиенты, кроме фруктов; продукты с добавлением сахара; любые сиропы (кукурузный сироп, кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы, мальтозный сироп, сироп декстрозы, сироп сахарозы, медовый, кленовый сироп и т. п.) |
| Замороженные овощи | ✓ Любой марки ✓ В любой емкости/упаковке ✓ С добавлением или без добавления соли ✓ Разрешаются замороженная фасоль, горох и чечевица ✓ Любого размера ✓ Любые виды овощей, овощных смесей ✓ Овощи должны быть указаны первыми в списке ингредиентов ЗАПРЕЩЕНО: продукты с добавлением сахара, жиров или масел; сырный соус или любой другой вид соуса; в панировке |

Чтобы снизить потребление соли, ополосните консервированные овощи водой