



Carte des aliments WIC acceptés

Cette carte est disponible dans 21 langues, rendez-vous sur : www.health.ny.gov/wic

Lait Votre chèque WIC précise la teneur en graisse que vous devez acheter

- ✓ **N'importe quelle marque :**
- ✓ **LAIT :** achetez la bouteille la plus grande qui soit disponible (1 gallon, 96 oz, demi-gallon ou quart) ou le volume indiqué sur le chèque WIC
- ✓ **LAIT CONCENTRÉ/EN BOÎTE :** boîte de 12 oz seulement
- ✓ **LAIT EN POUDRE :** boîte de 25.6 oz seulement
- ✓ **LAIT SANS LACTOSE :** achetez la bouteille du plus grand volume possible ou la taille indiquée sur le chèque WIC
- ✓ **LAIT CASHER :** achetez la bouteille du plus grand volume possible ou la taille indiquée sur le chèque WIC

INTERDIT : le lait aromatisé, biologique ou condensé sucré ; le babeurre ou le lait additionné de calcium ; le lait écrémé (2 %)

Fromage

- ✓ **N'importe quelle marque :**
- ✓ Pasteurized Process American, Monterey Jack, Mozzarella, Cheddar, Colby, Swiss, Muenster, Provolone ou des mélanges de ces fromages
- ✓ Achat en blocs ou en tranches
- ✓ Le poids total doit correspondre au nombre d'onces indiqué sur le chèque (en 1 ou plusieurs paquets)
- ✓ **FROMAGE CASHER** si précisé sur votre chèque WIC OU si le magasin ne vend pas d'autres types de fromages

INTERDIT : les fromages importés, les aliments, produits ou pâtes à tartines à base de fromage, les biscuits salés en tranches, le fromage râpé, râpé finement, en cubes, à effilocheur ou en bâtonnets, le fromage aromatisé ou biologique, les tranches emballées individuellement

Yaourt Votre chèque WIC précise la teneur en graisse que vous devez acheter

- ✓ Pot de 32 oz exactement OU toute combinaison de conditionnements qui représente un total de 32 oz exactement.
- ✓ **N'importe quelle marque :** plain, plain Greek, organic plain, organic plain Greek
- ✓ **YAOURT CASHER** si précisé sur votre chèque WIC OU si le magasin ne vend pas les articles non-casher

INTERDIT : les yaourts aromatisés (vanille, fruits), les mélanges d'ingrédients (granola, bonbons, etc.), les yaourts à boire ou en tube, les yaourts glacés

Boisson au soja

- ✓ **8TH CONTINENT :**
Soy milk – Original et Vanilla (brique longue conservation de 32 oz)
Soy milk – Original et Vanilla (brique réfrigérée de 64 oz)
- ✓ **PACIFIC NATURAL FOODS :**
Ultra Soy – Original et Vanilla (brique longue conservation de 32 oz)
- ✓ **SILK :**
Soy milk – Original (brique réfrigérée de 32 oz ou 64 oz)
Soy milk – Original (emballage groupé de 128 oz)
- ✓ **WESTSOY :**
Organic Plus Soy milk – Plain (brique longue conservation de 32 oz ou 64 oz)
Plus Soy milk – Vanilla (brique longue conservation de 32 oz ou 64 oz)

Oeufs

- ✓ **N'importe quelle marque :**
- ✓ **Taille moyenne ou grande :** blancs ou bruns

INTERDIT : les oeufs extra larges ou « jumbo », les oeufs de spécialité d'un coût élevé (y compris les oeufs biologiques, à teneur réduite en cholestérol, de poules élevées en plein air, aux oméga-3)

Beurre de cacahuète Pot de 16-18 oz

- ✓ **N'importe quelle marque :** les variétés croquantes, avec des morceaux, crémeuses, sucrées, naturelles et à faible teneur en matières grasses sont autorisées.

INTERDIT : la pâte à tartiner aux cacahuètes; le beurre de cacahuète fraîchement moulu ou fouetté; le beurre de cacahuète mélangé à de la confiture, de la guimauve, du chocolat ou du miel; le beurre de cacahuète biologique; le beurre de cacahuète avec vitamines et minéraux ajoutés ou d'autres ingrédients ajoutés (Oméga-3, DHA et EPA, huile de palme, etc.)

Haricots, pois et lentilles

Pour réduire l'apport en sel, rincez les haricots, les pois et les lentilles en conserve

- ✓ **Secs :** n'importe quelle marque, sachets de 1 livre de haricots, pois, lentilles
- ✓ **En conserve :** n'importe quelle marque, sachets de 15-16 oz de haricots, pois, lentilles

INTERDIT : les haricots à la sauce tomate, les haricots en conserve avec du porc, les haricots en conserve contenant des sucres, graisses ou huiles ajoutés ou de la viande. Vous ne pourrez pas acheter de haricots verts, petits pois, haricots mange-tout, haricots jaunes et haricots beurre avec un chèque WIC qui indique « Haricots, petits pois, lentilles », vous devrez utiliser votre chèque WIC « Fruits et légumes » pour ces produits alimentaires

Poisson en conserve

Pour réduire les apports en graisse, choisissez du poisson au naturel

- ✓ **Thon allégé :** n'importe quelle marque (boîtes de 5 oz et 6 oz)
- ✓ **Saumon rose :** n'importe quelle marque (boîtes de 5 oz, 6 oz et 7.5 oz)
- ✓ **Sardines :** n'importe quelle marque (boîtes de 3.75 oz)
- ✓ Peuvent être conservées dans de l'eau ou de l'huile
- ✓ Peuvent contenir des arêtes et de la peau

INTERDIT : le thon albacore, le saumon sockeye, le saumon rouge, aromatisé, avec des ingrédients ajoutés

Tofu Paquets de 14-16 oz

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

Seules, les femmes allaitantes pourront obtenir des aliments supplémentaires qui facilitent la production du lait requis par le bébé.

Aliments pour bébé – Légumes et fruits

Conditionnements de 4 oz

- ✓ **BEECH-NUT ou GERBER :**
- ✓ Tous les fruits ou légumes
- ✓ Toutes les associations de fruits et légumes variés

Deux paquets de nourriture pour enfant à deux pots

INTERDIT : les fruits et légumes biologiques, les sachets et mélanges contenant des ingrédients qui ne sont pas des fruits ou des légumes comme la viande, le yaourt, le riz, les nouilles

BANANES : certains chèques vous permettront également d'acheter des bananes entières fraîches

Lait maternisé

Votre chèque WIC précise la marque, le format de l'emballage et la formulation (poudre, concentré ou prêt à l'emploi) que vous devez acheter.

Aliments pour bébé – Viande pots de 2.5 oz

- ✓ **BEECH-NUT ou GERBER :** toutes les viandes au bouillon ou en sauce

Aliments pour bébé à base de viande casher : si précisé sur votre chèque WIC OU si le magasin ne vend pas les marques Beech-Nut ou Gerber

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

Céréales pour bébé

Le chèque doit préciser « Gerber Cereal for Baby ». Les boîtes de 8 oz et 16 oz sont autorisées

- ✓ **GERBER :** Cereal for Baby uniquement
- Céréales nature uniquement : orge, riz, blé complet ou multigraine

INTERDIT : produits biologiques ; ingrédients supplémentaires, tels que le DHA, les fruits, le lait maternisé ou les protéines ajoutées







Céréales du petit-déjeuner

Pour augmenter l'apport en fibres, choisissez des céréales complètes. Toutes les céréales sont « complètes » sauf si elles sont marquées du symbole ❖

- ✓ Achetez des boîtes de 12 oz ou plus

INTERDIT : les céréales biologiques, les boîtes de sachets individuels

Marques de magasin* Vous pouvez acheter n'importe quelle marque de magasin pour les types de céréales suivants

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Corn Flakes* – nature 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Shredded Wheat – nature ou sucrés 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Oat Squares – nature. Aussi appelés : Crisp Oat Squares, Crunchy Oat Squares, Oat Crisps 
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wheat Flakes – nature 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Oat O's – plan. Aussi appelés : Toasted Oats, Tasteos, Oats & O's 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Multigrain Flakes with Oat Clusters* – avec ou sans amandes. Aussi appelées : 

*« N'importe quelle marque de magasin » comprend les noms de magasins ET les marques de céréales froides suivantes :

✓ 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

Marques nationales/spécialisées

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

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

CONSEILS UTILES POUR FAIRE VOS COURSES !

Voici quelques idées pour acheter votre 36 oz de céréales :

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

Céréales chaudes

- | | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ CREAM OF WHEAT : Cream of Wheat Whole Grain (2 ½ minutes) | <ul style="list-style-type: none"> ✓ MAYPO : Instant Maple Oatmeal, Vermont Style Maple Oatmeal | <ul style="list-style-type: none"> ✓ QUAKER : Instant Oats with Iron |
|--|---|--|

Tortillas au blé complet Paquet de 16 oz

- ✓ **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 (longue conservation et produits laitiers), Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **TIO SANTI:** 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **TOPS:** Whole Wheat Tortillas
- ✓ **WEGMAN'S:** Whole Wheat Tortillas

Produits boulangers complets Paquet de 16 oz

1 livre (1 lb) équivaut à 16 onces (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 (pain frais en boulangerie)
- ✓ **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

Riz complet Paquet de 14-16 oz ou 28-32 oz

- ✓ **N'importe quelle marque :** riz complet en boîte ou en sachet, pour une cuisson instantanée, rapide ou ordinaire
- INTERDIT :** les ingrédients ajoutés tels que sucres, graisses, huiles ou sel

Pâtes au blé complet Paquet de 16 oz uniquement

- ✓ **N'importe quelle marque :** pâtes au blé complet de n'importe quelle forme. Fabriquées à partir de blé complet ou de farine de blé complet dur. Les produits biologiques sont autorisés.
- INTERDIT :** les ingrédients ajoutés tels que sucres, graisses, huiles ou sel

100 % jus

INTERDIT : les jus de fruits biologiques

Conditionnements de 11.5 oz (concentrés à longue conservation)

✓ WELCH'S : tous les parfums

Conditionnements de 11.5 oz à 12 oz (concentrés surgelés)

Pamplemousse, orange, ananas : ✓ N'IMPORTE QUELLE MARQUE

Pomme : ✓ N'IMPORTE QUELLE MARQUE DE MAGASIN* et les MARQUES SUIVANTES :

✓ LANGERS ✓ OLD ORCHARD ✓ SENECA

Raisin : rouge et blanc : ✓ N'IMPORTE QUELLE MARQUE DE MAGASIN* et les MARQUES SUIVANTES :

✓ LANGERS ✓ OLD ORCHARD ✓ WELCH'S

Mélanges de jus de fruits : ✓ N'IMPORTE QUELLE MARQUE DE MAGASIN* et les MARQUES SUIVANTES :

✓ DOLE : tous les parfums
✓ LANGERS : Autumn Blend, Spring Blend, Summer Blend, Winter Blend

✓ OLD ORCHARD : tous les parfums avec un couvercle vert foncé

✓ WELCH'S : tous les parfums avec un couvercle jaune

Conditionnements de 16 oz (concentrés surgelés)

Pamplemousse, orange, ananas : ✓ N'IMPORTE QUELLE MARQUE

Mélanges de pommes et de jus de fruits ✓ N'IMPORTE QUELLE MARQUE

INTERDIT : les jus de raisin (sauf dans les mélanges de fruits)

* « N'IMPORTE QUELLE MARQUE DE MAGASIN » comprend les noms de magasins ET les marques suivantes avec la mention 100 % jus de fruit et 120 % ou plus de vitamine C :

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

Bouteilles en plastique de 64 oz

Pamplemousse, orange, ananas : ✓ N'IMPORTE QUELLE MARQUE

Pomme : ✓ N'IMPORTE QUELLE MARQUE DE MAGASIN* et les MARQUES

SUIVANTES : ✓ APPLE & EVE ✓ LANGERS ✓ LUCKY LEAF ✓ MOTT'S

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

✓ SESAME STREET

Mélanges de jus de fruits : ✓ N'IMPORTE QUELLE MARQUE DE MAGASIN* et les MARQUES SUIVANTES :

✓ 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 : Bert & Ernie's Berry, Elmo's Punch

INTERDIT : les jus de raisin (sauf dans les mélanges de jus de fruits), briques réfrigérées



L'étiquette doit porter la mention 120 % ou plus de vitamine C

130% Daily Vitamin C

Aliments acceptables pour les chèques de fruits et légumes (coupons à valeur d'achat)

✓ Le chèque indiquera « frais uniquement » ou « frais / surgelés / en conserve » ✓ Les fruits et légumes biologiques sont autorisés
« En conserve » signifie que les aliments ont été conservés dans un récipient hermétique. Le récipient peut être en métal, en verre ou en plastique.

Légumes et fruits frais	<p>✓ Toutes les variétés de fruits et légumes frais ✓ Fruits et légumes entiers ou coupés ✓ Les salades mélangées en sachets, les légumes en sachets</p> <p>INTERDIT : les ingrédients du buffet à salade ; les plateaux de fête, paniers de fruits, fruits et légumes décoratifs ; les produits secs ; les noix, y compris les cacahuètes, les mélanges de fruits et de noix ; les herbes, épices, vinaigrettes</p>
Fruits en conserve	<p>✓ N'importe quelle marque de fruits conservés dans de l'eau ou du jus ✓ N'importe quelle variété de fruits ou mélange de fruits ✓ Produits avec des édulcorants ✓ N'importe quelle taille et n'importe quel type de conditionnement (à l'exception des sachets individuels) ✓ Le fruit doit être le principal ingrédient (premier de la liste) ✓ Compote de pommes : uniquement les variétés avec la mention « sans sucre ajouté » ou « sans édulcorant »</p> <p>INTERDIT : la sauce à la canneberge ; les garnitures pour tourtes ; tous les sirops (épais, léger, « naturellement léger », extra-léger, etc.) ; les sucres ajoutés (« légèrement sucré dans du jus de fruit », nectar, etc.) ; le sel, les graisses et huiles ajoutés ; les sachets individuels</p>
Légumes en conserve	<p>✓ N'importe quelle marque ✓ Peut être ordinaire ou à faible teneur en sodium/sel ✓ N'importe quelle variété de légumes, de mélange de légumes ✓ N'importe quel format ✓ N'importe quel type de conditionnement ✓ Le légume doit être le principal ingrédient (premier de la liste) ✓ Tomates en conserve (pâte, purée, entières, écrasées, étuvées, tranchées, sauce tomate, sauce piquante)</p> <p>INTERDIT : les légumes au vinaigre ou en crème (y compris le maïs) ; les haricots cuits, les fèves au lard ; les soupes ; le ketchup ; les sauces aigres-douces ; les olives ; les produits avec des graisses, de l'huile, du sucre ajoutés ; les légumineuses, pois et lentilles (par exemple : haricots noirs, pois chiches, haricots blancs)</p>
Fruits surgelés	<p>✓ N'importe quelle marque ✓ N'importe quel type de conditionnement ✓ N'importe quel format ✓ Le fruit doit être le principal ingrédient (premier de la liste) ✓ N'importe quelle variété de fruits ou mélange de fruits</p> <p>INTERDIT : les ingrédients autres que les fruits ; les sucres ajoutés ; tous les sirops (sirop de maïs, sirop de maïs à haute teneur en fructose, maltose, dextrose, saccharose, miel, sirop d'érable, etc.)</p>
Légumes surgelés	<p>✓ N'importe quelle marque ✓ N'importe quel conditionnement ✓ Avec ou sans sel ✓ Les haricots, pois et lentilles surgelés sont autorisés ✓ N'importe quel format ✓ N'importe quelle variété de légumes, de mélange de légumes ✓ Le légume doit être le principal ingrédient (premier de la liste)</p> <p>INTERDIT : les sucres, graisses ou huiles ajoutés ; sauce au fromage ou tout autre type de sauce ; panés</p>

Pour réduire l'apport en sel, rincez les légumes en conserve.