



Questa scheda è disponibile in 21 lingue, visitate: www.health.ny.gov/wic

Latte Sul buono WIC è indicato il tenore di grassi da acquistare

- ✓ **Qualsiasi marca:**
- ✓ **LATTE:** acquistate il contenitore più capiente disponibile (galloni, 96 onces, mezzo gallone o un quarto) oppure un contenitore delle dimensioni indicate sul buono WIC
- ✓ **LATTE CONDENSATO:** solo confezioni da 12 onces
- ✓ **LATTE IN POLVERE:** solo confezioni da 25.6 onces
- ✓ **LATTE SENZA LATTOSIO:** acquistate il contenitore più capiente disponibile oppure un contenitore delle dimensioni indicate sul buono WIC
- ✓ **LATTE KOSHER:** acquistate il contenitore più capiente disponibile oppure un contenitore delle dimensioni indicate sul buono WIC

NON AMMESSI: latte condensato zuccherato, biologico o aromatizzato; latticello o latte con aggiunta di calcio; latte a basso tenore di grassi (2%)

Formaggio

- ✓ **Qualsiasi marca:**
- ✓ Formaggio fuso pastorizzato American, Monterey Jack, Mozzarella, Cheddar, Colby, Swiss, Muenster, Provolone, o una miscela di tali formaggi
- ✓ Da acquistare in pezzi o fette
- ✓ Il totale deve corrispondere al numero di onces indicato sul buono (in 1 o più confezioni)
- ✓ **FORMAGGIO KOSHER** se indicato sul buono WIC, OPPURE se il negozio non ha a disposizione altri tipi di formaggio

NON AMMESSI: formaggi importati; creme, prodotti o alimenti a base di formaggio; formaggio a striscioline, grattugiato, a cubetti, a fili o bastoncini; formaggio aromatizzato o biologico; fette incartate singolarmente

Yogurt Sul buono WIC è indicato il tenore di grassi da acquistare

- ✓ Contenitore da 32 onces esatte OPPURE qualsiasi combinazione di formati che totalizzi esattamente 32 onces.
- ✓ **Qualsiasi marca:** plain, plain Greek, organic plain, organic plain Greek
- ✓ **YOGURT KOSHER** se indicato sul buono WIC, OPPURE se il negozio non ha a disposizione alimenti non kosher

NON AMMESSI: aromatizzato (ad es. alla vaniglia, alla frutta), con ingredienti misti (cereali, dolci, ecc.), yogurt in confezione da bere/da spremere, yogurt gelato

Bevande a base di soia

- ✓ **8TH CONTINENT:**
Soy milk – Original e Vanilla (confezione da 32 onces)
Soy milk – Original e Vanilla (confezione da frigo da 64 onces)
- ✓ **PACIFIC NATURAL FOODS:**
Ultra Soy – Original e Vanilla (confezione da 32 onces)
- ✓ **SILK:**
Soy milk – Original (confezione da frigo da 32 o 64 onces)
Soy milk – Original (confezioni multiple da frigo da 128 onces)
- ✓ **WESTSOY:**
Organic Plus Soy milk – Plain (confezione da 32 o 64 onces)
Plus Soy milk – Vanilla (confezione da 32 o 64 onces)

Uova

- ✓ **Qualsiasi marca:**
- ✓ **Medie o grandi:** bianche o marroni

NON AMMESSE: uova jumbo e grandissime; Uova speciali a costo elevato (comprese quelle biologiche, a ridotto contenuto di colesterolo, da allevamento a terra o all'aperto, con Omega-3)

Burro di arachidi barattolo da 16-18 onces

- ✓ **Qualsiasi marca:** sono ammesse le varietà croccante, a pezzi, cremoso, morbido, naturale e dietetico.

NON AMMESSI: crema di arachidi; burro di arachidi macinate fresche o idrogenate; burro di arachidi mescolato a gelatina, marshmallow, cioccolato o miele; burro di arachidi biologico; burro di arachidi con vitamine e minerali aggiunti oppure altri ingredienti aggiunti (Omega 3, DHA ed EPA, olio di palma, ecc.)

Fagioli, piselli e lenticchie

Per limitare l'apporto di sale, risciacquate i fagioli, i piselli e le lenticchie in scatola

- ✓ **Essiccati:** qualsiasi marca, sacchetto da 1 libbra di fagioli maturi, piselli, lenticchie
- ✓ **In scatola:** qualsiasi marca, scatola da 15-16 onces di fagioli maturi, piselli, lenticchie

NON AMMESSI: fagioli stufati, fagioli con maiale; fagioli in scatola contenenti zuccheri, grassi, carne o oli aggiunti. L'acquisto di fagiolini, piselli freschi, fagioli freschi e fagiolini gialli potrebbe non essere ammesso se sul buono WIC è riportata l'indicazione "Beans, Peas, Lentils"; è possibile utilizzare il buono WIC per frutta e verdura per acquistare questo tipo di alimenti

Pesce in scatola

Per ridurre il consumo di grassi, scegliete pesce al naturale

- ✓ **Tonno "light":** qualsiasi marca (scatolette da 5 e 6 onces)
- ✓ **Salmone rosa:** qualsiasi marca (scatolette da 5, 6 e 7.5 onces)
- ✓ **Sardine:** qualsiasi marca (scatolette da 3.75 onces)
- ✓ Confezionati sott'olio o al naturale
- ✓ Può contenere lisce e pelle

NON AMMESSI: tonno Albacore, salmone rosso; prodotti aromatizzati; con ingredienti aggiunti

Tofu confezioni da 14-16 onces

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

Solo per le donne in fase di allattamento al seno è prevista la fornitura di alimenti extra, finalizzata a generare le scorte di latte necessarie per la crescita del proprio bimbo.

Alimenti per l'infanzia – Frutta e verdura

confezioni da 4 onces

✓ **BEECH-NUT o GERBER:**

- ✓ Qualsiasi tipo di frutto o verdura
- ✓ Qualsiasi mix di verdure o frutti diversi

Un pacco da due confezioni equivale a due confezioni

NON AMMESSI: Prodotti biologici; bustine; miscele che contengono ingredienti diversi da frutta e verdura, ad es. carne, yogurt, riso, pasta

BANANAS: alcuni buoni comprendono anche banane fresche intere

Latte artificiale

Sul buono WIC sono indicate la marca, le dimensioni e la tipologia (in polvere, concentrato o pronto) da acquistare.

Alimenti per l'infanzia – Carne confezioni da 2.5 onces

✓ **BEECH-NUT o GERBER:** qualsiasi tipo di carne con brodo o salsa

Alimenti per l'infanzia – Carne Kasher: se indicato sul buono WIC, OPPURE se il negozio non ha a disposizione Beech-Nut o Gerber

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

Cereali per neonati

Il buono deve specificare Gerber Cereal for Baby sono ammesse confezioni da 8 e 16 onces

✓ **GERBER:** solo Cereal for Baby

Solo varietà pure: avena, riso, frumento integrale o con cereali misti

NON AMMESSI: elementi biologici; ingredienti extra, come DHA, frutta, latte artificiale o proteine aggiunte

Cereali per la prima colazione

Per aumentare l'apporto di fibre, scegliete cereali integrali. Tutti i cereali sono integrali, ad eccezione di quelli contrassegnati dal simbolo ❖

✓ Acquistate confezioni da 12 onces o più capienti

NON AMMESSI: cereali biologici, scatole con confezioni monoporzione

Marche commerciali* È possibile acquistare prodotti di qualsiasi marca commerciale per i seguenti tipi di cereali

✓ **Corn Flakes*** – semplici



✓ **Shredded Wheat** – semplici o glassate



✓ **Oat Squares** – semplici. Anche denominati: *Crisp Oat Squares, Crunchy Oat Squares, Oat Crisps*



✓ **Wheat Flakes** – semplici



✓ **Oat O's** – semplici. Anche denominati: *Toasted Oats, Tasteos, Oats & O's*



✓ **Multigrain Flakes with Oat Clusters*** – con o senza mandorle. Denominati anche:



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

*Per "Qualsiasi marchio commerciale" si intendono i nomi dei marchi E le seguenti marche di cereali:

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

Marche nazionali/speciali

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

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

CONSIGLI UTILI PER LA SPESA!

Alcune possibili composizioni delle 36 onces di cereali assegnate:

- | | |
|---|--------------------------------|
| 12 onces + 12 onces + 12 onces = 36 onces | 15 onces + 21 onces = 36 onces |
| 12 onces + 24 onces = 36 onces | 18 onces + 18 onces = 36 onces |

Cereali da cuocere

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

Tortillas integrali confezione da 16 once

- ✓ **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 (a lunga conservazione e con latticini), Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **TIO SANTI:** 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **TOPS:** Whole Wheat Tortillas
- ✓ **WEGMAN'S:** Whole Wheat Tortillas

Panificati integrali confezione da 16 once

1 libbra (1 lb.) equivale a 16 once (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 Pumpnickel Bread, Danish Style Pumpnickel, European Style Whole Grain, 100% Whole Wheat Bread, Cocktail Whole Grain Bread, Cocktail Rye Bread, Cocktail Pumpnickel Bread, 100% Rye Rye-Ola Flax Bread, 100% Rye Rye-Ola Pumpnickel 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 (nei reparti dei negozi con prodotti da forno freschi)
- ✓ **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

Riso integrale confezione da 14-16 once o da 28-32 once

- ✓ **Qualsiasi marca:** riso integrale puro in scatole o buste; con cottura istantanea, rapida o regolare
- NON AMMESSI:** ingredienti aggiunti come zuccheri, grassi, oli o sale

Pasta di frumento integrale solo confezioni da 16 once

- ✓ **Qualsiasi marca:** pasta di frumento integrale in qualsiasi tipo/formato. Prodotta con farina di frumento integrale o farina di grano duro integrale. È ammesso il tipo biologico.
- NON AMMESSI:** ingredienti aggiunti come zuccheri, grassi, oli o sale

Succo al 100%

NON AMMESSI: succhi biologici

Confezioni da 11.5 once (concentrati confezionati)

✓ WELCH'S: qualsiasi gusto

Confezioni da 11.5-12 once (concentrati surgelati)

Pompelmo, arancia, ananas: ✓ **QUALSIASI MARCA**

Mela: ✓ **QUALSIASI MARCA COMMERCIALE*** e le **MARCHE SEGUENTI:**

✓ LANGERS ✓ OLD ORCHARD ✓ SENECA

Uva: bianca e rossa: ✓ **QUALSIASI MARCA COMMERCIALE*** e le **MARCHE SEGUENTI:**

✓ LANGERS ✓ OLD ORCHARD ✓ WELCH'S

Succhi misti: ✓ **QUALSIASI MARCA COMMERCIALE*** e le **MARCHE SEGUENTI:**

✓ DOLE: qualsiasi gusto

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

✓ OLD ORCHARD: tutti i gusti con tappo verde scuro

✓ WELCH'S: tutti i gusti con tappo giallo

Confezioni da 16 once (concentrati surgelati)

Pompelmo, arancia, ananas: ✓ **QUALSIASI MARCA**

Mela e succhi misti: ✓ **QUALSIASI MARCA**

NON AMMESSI: succo d'uva (ad eccezione dei succhi misti)

* PER "QUALSIASI MARCA COMMERCIALE" si intendono i nomi dei negozi E le seguenti marche di succhi al 100% con una quantità di vitamina C pari almeno al 120%:

✓ 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

Bottiglie di plastica da 64 once

Pompelmo, arancia, ananas: ✓ **QUALSIASI MARCA** Mela: ✓ **QUALSIASI MARCA COMMERCIALE*** e le **MARCHE SEGUENTI:**

✓ APPLE & EVE

✓ LANGERS ✓ LUCKY LEAF ✓ MOTT'S ✓ MUSSELMAN'S ✓ JUICY JUICE

✓ OLD ORCHARD ✓ SENECA ✓ SESAME STREET

Succhi misti: ✓ **QUALSIASI MARCA COMMERCIALE*** e le **MARCHE SEGUENTI:**

✓ 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

NON AMMESSI: succo d'uva (ad eccezione dei succhi misti), confezioni refrigerate



L'etichetta deve indicare una quantità di vitamina C pari almeno al 120%

130% Daily Vitamin C

Alimenti ammessi per i buoni relativi a frutta e verdura (voucher con valore monetario)

✓ Nel buono verrà specificato Solo fresco oppure Fresco/Surgelato/In scatola ✓ Sono ammesse frutta e verdura biologiche

Viene definito "in scatola" un alimento che è stato conservato all'interno di un contenitore ermetico. Il contenitore può essere realizzato in metallo, vetro o plastica.

Frutta e verdura fresca	<p>✓ Tutte le varietà di verdura e frutta fresca ✓ Può essere intera o a pezzi ✓ Insalata mista in busta, verdure in busta</p> <p>NON AMMESSI: componenti per le insalate a buffet; vassoi di antipasti confezionati, cesti di frutta, verdure e frutta decorative; prodotti essiccati; noci, tra cui anche arachidi, mix di frutta e noci; erbe, spezie, condimenti per l'insalata</p>
Frutta in scatola	<p>✓ Qualsiasi marca confezionata in acqua o succo ✓ Tutte le varietà di frutta, mix di frutta ✓ Prodotti con dolcificanti artificiali</p> <p>✓ Qualsiasi tipo di confezione/contenitore (tranne bustine monoporzione) ✓ La frutta deve essere l'ingrediente principale</p> <p>✓ Mousse di mela: solo le varietà "senza zuccheri aggiunti" o "non dolcificate"</p> <p>NON AMMESSI: salsa di mirtilli rossi; farciture per dolci; qualsiasi sciroppo (denso, leggero, "leggero naturale", extraleggero, ecc.); zuccheri aggiunti ("leggermente dolcificato nel succo di frutta", nettare, ecc.); sale, grassi, oli aggiunti; bustine monoporzione</p>
Verdura in scatola	<p>✓ Qualsiasi marca ✓ Normali o a basso contenuto di sodio/sale ✓ Tutte le varietà di verdura, mix di verdure</p> <p>✓ Qualsiasi dimensione ✓ Qualsiasi tipo di confezione/contenitore</p> <p>✓ La verdura deve essere l'ingrediente principale</p> <p>✓ Pomodori in scatola (concentrato, purea, interi, passati, stufati, a cubetti, sugo, salsa)</p> <p>NON AMMESSI: verdure sott'aceto o vellutate (compreso il mais); fagioli stufati, fagioli con maiale; zuppe, ketchup; condimenti a base di frutta e verdura, olive; prodotti con aggiunta di grassi, oli, zuccheri; fagioli maturi, piselli e lenticchie (ad esempio: fagioli neri, ceci, fagioli rossi)</p>
Frutta surgelata	<p>✓ Qualsiasi marca ✓ Qualsiasi tipo di confezione/contenitore ✓ Qualsiasi dimensione ✓ La frutta deve essere l'ingrediente principale</p> <p>✓ Tutte le varietà di frutta, mix di frutta</p> <p>NON AMMESSI: ingredienti diversi dalla frutta; zuccheri aggiunti; qualsiasi sciroppo (sciroppo di mais, sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio, maltosio, destrosio, saccarosio, miele, sciroppo d'acero, ecc.)</p>
Verdura surgelata	<p>✓ Qualsiasi marca ✓ Qualsiasi tipo di confezione/contenitore ✓ Con o senza sale ✓ Lenticchie, piselli e fagioli surgelati sono ammessi</p> <p>✓ Qualsiasi dimensione ✓ Tutte le varietà di verdura, mix di verdure ✓ La verdura deve essere l'ingrediente principale</p> <p>NON AMMESSI: zuccheri, grassi o oli aggiunti; salsa al formaggio o qualsiasi altro tipo di salsa; alimenti impanati</p>

Per limitare l'apporto di sale, risciacquate le verdure in scatola.