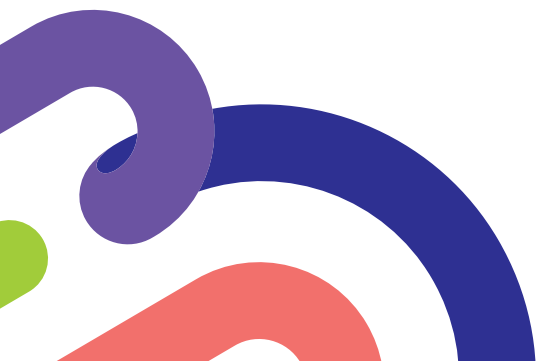




# GUIDE D'ACHATS DE WASHINGTON

À PARTIR D'OCTOBRE 2023



# TABLE DES MATIÈRES

## CONSEILS D'ACHATS

Préparer vos achats .....	1
Utilisez vos outils WIC lors de vos achats .....	2
Bon à savoir lors de vos achats .....	3
Comprendre les différents formats .....	3
Passage en caisse .....	4
Reçus WIC .....	4-5
Quand des aliments ne sont pas couverts par le WIC de manière imprévue ..	6

## ALIMENTS AUTORISÉS PAR LE WIC

<b>Aliments pour bébés</b>	
Céréales pour bébés .....	7
Aliments pour bébés – fruits et légumes .....	7
Aliments pour bébés – viandes .....	8
<b>Haricots – en conserve</b> .....	9
<b>Haricots/Pois/Lentilles – secs</b> .....	10
<b>Céréales du petit-déjeuner – froides</b> .....	11
<b>Céréales du petit-déjeuner – chaudes</b> .....	12
<b>Fromage</b> .....	13
<b>Œufs</b> .....	14
<b>Poisson – en conserve et en sachet</b> .....	15
<b>Fruits et légumes</b>	
Frais .....	16
Congelés .....	17
Fruits en conserve .....	18
Légumes en conserve .....	19
<b>Jus</b>	
Participants adultes – Tomates/légumes (46 oz) .....	20
Participants adultes – Surgelés (11,5 ou 12 oz) .....	21
Jus pour enfants – Mélange ou mixte (64 oz) .....	22-23
Jus pour enfants – Un seul fruit (64 oz) .....	24
Jus pour enfants – Jus de légumes (64 oz) .....	25
<b>Lait – Lait de vache</b> .....	26-28
<b>Lait – Lait de chèvre</b> .....	29
<b>Lait – Yaourt</b> .....	30
<b>Beurre de cacahuète</b> .....	31
<b>Boisson au soja</b> .....	32
<b>Tofu</b> .....	33
<b>Choix de céréales complètes</b>	
Riz brun .....	34
Flocons d'avoine .....	35
Tortillas molles .....	36
Pâtes au blé complet .....	37
Pain au blé complet .....	38
Pains à burgers et hot-dog au blé complet .....	39

## PRÉPARER VOS ACHATS

**Vérifier quels aliments sont disponibles dans le cadre de vos prestations WIC.**

**Voici deux façons de procéder :**

- Appelez le numéro figurant au dos de votre carte WIC.
- Utilisez l'application WICShopper. Enregistrez votre carte WIC et consultez vos prestations actuelles sous **My Benefits** (Mes prestations).

**Veillez à ce que vos prestations soient actives le jour où vous prévoyez de faire vos achats :**

- Consultez la liste d'achats WIC imprimée par votre centre WIC.

Mois de prestations

Premier jour de la période d'achats

du 26/04/2023 au 25/05/2023

Dernier jour de la période d'achats

OU

- Utilisez l'application WICShopper, enregistrez votre carte WIC et consultez My Benefits.

Prestations WIC disponibles  
26 avril 2023 - 25 mai 2023  
Mis à jour le 26 avril à 3:02:02 pm

Premier jour de la période d'achats

Dernier jour de la période d'achats

**Faites une liste de courses et vérifiez quels aliments sont autorisés par le WIC :**

- Ce guide d'achats WIC vous indique ce qu'il faut « acheter » ou « ne pas acheter ».
- L'application WICShopper vous permet de rechercher des aliments spécifiques. Par exemple, s'il y a du fromage sur votre liste My Benefits :
  - » Cliquez sur le fromage et recherchez le fromage que vous souhaitez acheter pour voir si c'est un produit autorisé par le WIC.
  - » Vous verrez des fromages de la marque que vous pouvez acheter avec vos prestations WIC.

**Trouver un magasin :**

- Utilisez l'application WICShopper pour trouver un magasin WIC près de chez vous.
- Recherchez les magasins où une affiche « WIC Accepted Here » (WIC accepté ici) est affichée en vitrine.

**Soyez attentif au prix des sacs dans les magasins d'alimentation :**

- Les sacs sont couverts par le magasin uniquement si vous utilisez votre carte WIC pour acheter des articles.

**Sinon**

- Vous devrez payer vos sacs, le cas échéant.

**Ou**

- Apportez vos propres sacs réutilisables

# CONSEILS D'ACHATS

## UTILISEZ VOS OUTILS WIC LORS DE VOS ACHATS

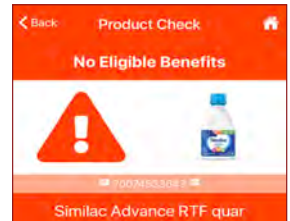
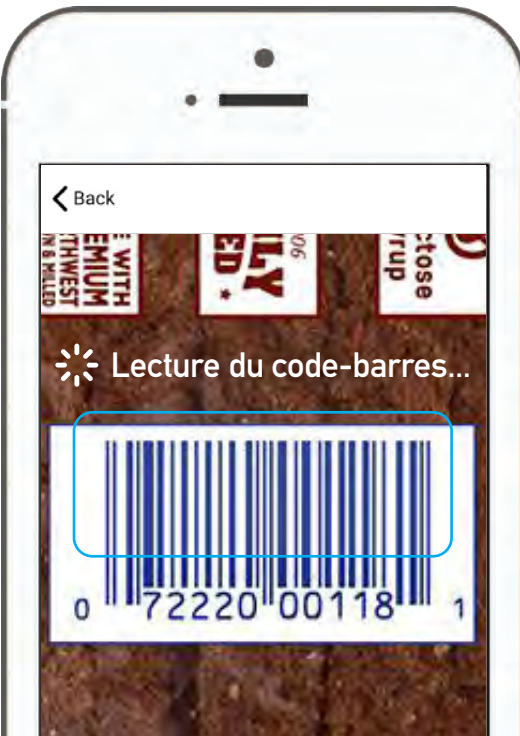
### Le guide d'achats WIC

- Utilisez ce guide jusqu'à ce que vous soyez familiarisé avec les produits autorisés par le WIC.
- Si vous avez un smartphone, une version numérique du guide d'achats est disponible dans l'application WICShopper sous « WIC Allowable Foods » (aliments autorisés par le WIC) et sur notre page Web WIC à l'adresse [doh.wa.gov/WIC/WICFoods](http://doh.wa.gov/WIC/WICFoods).

### L'application WICShopper

Pour confirmer qu'un article est autorisé par le WIC :

- Scannez le code-barres avec votre smartphone ou saisissez le code UPC à 12 chiffres.
- L'application vous indiquera si un article est **Autorisé par le WIC** ou **Pas un aliment WIC**.
- Si l'application indique **No Eligible Benefits** (pas de prestations admissibles), cela signifie que vos prestations sont insuffisantes ou que vous n'avez pas les bonnes prestations pour obtenir cet article.



**Important!** L'application ne peut pas reconnaître la plupart des fruits et légumes frais, même s'ils ont un code-barres. En scannant ces articles, vous obtiendrez l'indication « Pas un aliment WIC », bien que la plupart des fruits et légumes soient autorisés par le WIC. Consultez la page 16 du guide pour en savoir plus.

## BON À SAVOIR LORS DE VOS ACHATS

### Achetez uniquement les aliments WIC que vous voulez :

- Vous n'êtes pas obligé d'acheter tous les aliments WIC en une seule fois.
- Vous pouvez faire des achats autant de fois que vous le souhaitez entre le premier et le dernier jour de votre période d'achats.
- Vous n'êtes pas obligé d'utiliser les prestations WIC dont vous ne voulez pas.

### Lorsqu'un magasin n'a pas en stock un aliment spécifique approuvé par le WIC que vous voulez :

- Les magasins ne sont pas tenus de proposer tous les aliments approuvés par le WIC.
- Vous pouvez demander au magasin s'ils peuvent commander un article.
- Cherchez l'article dans un autre magasin.

### Essayez d'utiliser les prestations avant le dernier jour de votre période d'achats :

- Le personnel du WIC aura ainsi suffisamment de temps pour résoudre les problèmes éventuels.

### Vous pouvez recevoir des bons de réduction en magasin ou des bons de réduction d'entreprises alimentaires, par exemple :

- Un acheté, un offert
- Prestations sur la carte de fidélité du magasin
- Bons de réduction d'entreprises alimentaires (par ex., Darigold)
- Offres spéciales en magasin

Vous pouvez utiliser ces bons de réduction pour des aliments non-WIC. Par exemple, si Kellogg's propose un produit acheté, le deuxième offert, vous pouvez utiliser vos prestations WIC pour acheter des Rice Krispies et obtenir une deuxième boîte de céréales gratuite qui n'est pas forcément autorisée par le WIC.

## COMPRENDRE LES DIFFÉRENTS FORMATS

Le WIC spécifie le format à acheter car il tient à s'assurer que vous bénéficiez pleinement de toutes vos prestations alimentaires. Par exemple, le WIC autorise les gallons, les demi gallons et les litres. À première vue, cela peut sembler facile à comprendre. Jusqu'à ce que l'on se rende compte que certaines marques de lait n'utilisent pas les formats approuvés par le WIC. Un demi-gallon de lait doit contenir 64 oz pour être autorisé par le WIC. Pourtant, certaines marques ne contiennent que 54 oz de lait.

L'application WICshopper permet de vérifier rapidement si un article est autorisé. Le tableau ci-dessous indique les formats de conditionnement standard autorisés par le WIC.

### FORMATS ET ABRÉVIATIONS STANDARD DES CONDITIONNEMENTS ALIMENTAIRES

Conditionnement d'aliments liquides	Onces (oz)	Litre (L) ou Millilitre (ml)
1 litre	32 oz	946 ml
Demi (1/2) gallon	64 oz	1,89 L
1 gallon	128 oz	3,78 L
Conditionnement d'aliments solides	Onces (oz)	Grammes (g)
Demi (1/2) livre	8 oz	226 g
1 livre (lb)	16 oz	453 g
2 livres (lbs)	32 oz	907 g

# CONSEILS D'ACHATS

## PASSAGE EN CAISSE

### Séparez les aliments WIC des autres articles que vous achetez :

- Cela permet d'éviter qu'un produit alimentaire ne soit pas couvert par le WIC, de manière imprévue.  
Vous trouverez ainsi l'article plus rapidement.
- Placez les aliments les plus chers à l'avant du tapis roulant. Ainsi, si le montant de vos prestations n'est pas suffisant pour couvrir tous les articles, le WIC paiera l'article le plus cher.
- L'utilisation de la carte WIC est limitée à 50 articles. Si vous prévoyez d'acheter de nombreux aliments en une seule fois, demandez au caissier de séparer vos articles en plusieurs achats distincts.

### Passez votre carte WIC et saisissez votre code PIN :

- Si un produit alimentaire n'est pas couvert par le WIC de manière imprévue, vous n'êtes pas obligé de l'acheter.
- Vous pouvez choisir de payer tout aliment non couvert par WIC (avec le Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, programme d'aide nutritionnelle supplémentaire), en espèces, par carte de débit ou de crédit) ou de le remettre en rayon.

## REÇUS WIC

8 oz Whole grains  
1.75 CTR Beans, dry or canned  
39.5 OZ Cereal - hot / cold  
0 CTR Peanut butter / beans  
30 OZ Fish - canned

\*\* End of Beginning Benefit Balance \*\*

\*\*\*\*\*  
\* eWIC Benefit Redemption/Purchase \*  
\*\*\*\*\*

0.25 CTR Beans, dry or canned  
1 S&W RED KIDNEY BNS 1.39  
17 OZ Fish - canned  
1 CHKN OF SEA TUNA 2.99  
1 OPN NAT CHUNK 1.99

\*\* End of Benefit Redemption/Purchase \*\*

\*\*\*\*\*

+++ Remaining eWIC Benefits +++

8 oz Whole grains  
1.5 CTR Beans, dry or canned  
39.5 OZ Cereal - hot / cold  
0 CTR Peanut butter / beans  
13 OZ Fish - canned

Benefits Expire MIDNIGHT on 5/25/2023

Cette section répertorie les aliments que vous aviez la possibilité d'acheter avant de faire vos achats. Certains aliments sont indiqués en onces, d'autres en récipients, tandis que les fruits et légumes sont indiqués en dollars.

Cette section répertorie les aliments que vous venez d'acheter.

Cette section indique votre solde restant. Il s'agit des aliments WIC que vous pouvez acheter jusqu'au dernier jour de votre période d'achats.

Il s'agit du dernier jour où vous pouvez acheter le reste de vos aliments WIC pour ce mois. Vos **prochains** prestations WIC peuvent être utilisées à partir de 0h01 le lendemain.

## Conservez des copies de vos reçus.

Si vous rencontrez des difficultés, les reçus pourront aider le personnel à comprendre ce qui s'est passé.

Prenez une photo de vos reçus et sauvegardez-les dans votre téléphone ou conservez-les avec votre carte d'identité du WIC.

**Important !** Les reçus de solde de la carte WIC imprimés au magasin **n'indiquent pas tous les types d'articles autorisés**. Par exemple, si le reçu de solde indique « Lait – 1 % sans matières grasses et soja », cela signifie que vous pouvez acheter :

- Toutes les options de lait ou de boissons au soja à faible teneur en matières grasses (1 %) et sans matières grasses (0 %, écrémé, sans matières grasses) autorisées par WIC et répertoriées dans le présent guide d'achats WIC. Cela inclut :

### Lait de vache – Sans matières grasses (0 %) et à faible teneur en matières grasses (1 %)

- Liquide
- Évaporé/en conserve
- Sans lactose
- Kéfir
- Sec/en poudre
- Acidophile
- Babeurre

### Lait de chèvre – Faible teneur en matières grasses

- Liquide

### Boisson au soja

Vous trouverez ci-dessous un exemple de ce qui figure sur une liste d'achats WIC du centre par comparaison à ce qui figure sur le reçu du solde de la carte WIC au magasin.

### Liste d'achats du centre WIC :

Benefit Month	Serial Number	Quantity	UOM	Description
4/26/2023	998833	\$11,00	\$\$\$	Fruit and Vegetables – Cash Value Voucher
thru	998833	16	Ounce	Whole Wheat Bread or Whole Grains
5/25/2023	998833	2	Dozen	Eggs – all WIC
	998833	2	CTNR	Peanut Butter/Beans All WIC
	998833	6	Gallon	Milk or Soy(1% & Nonfat) All WIC – Cow,Goat,Soy

### Reçu du magasin :

WIC EBT Benefit Balance Receipt  
 Date : 04/05/2023      Heure : 05:27PM  
 11,00 \$\$\$ Fruit & Veg - WIC  
 16 OZ WW Bread/Whl Grn - WIC  
 2 DOZ Eggs Dozen - WIC  
 2 CTR PB/Beans - WIC  
**6 GAL Milk - 1% Nonfat Soy**  
 These Benefits expire  
 at MIDNIGHT on 5/25/2023  
 \*\*\* End of benefit balance receipt \*\*\*

# CONSEILS D'ACHATS

## QUAND DES ALIMENTS NE SONT PAS COUVERTS PAR LE WIC DE MANIÈRE IMPRÉVUE

Si vous avez des questions sur la raison pour laquelle un aliment n'est pas couvert par vos prestations WIC :

- Prenez l'article en photo ou conservez une copie de tous vos reçus si vous avez acheté l'article.
- Regardez les rubriques « Achetez » et « N'achetez pas » dans le guide d'achats pour savoir pourquoi un aliment n'est pas autorisé par le WIC.
- Si des fruits et légumes frais ne sont pas couverts, informez-en le WIC. Les magasins doivent attribuer un code WIC à chaque article, même s'il porte un code-barres. Sans le code WIC, votre carte ne pourra pas reconnaître pas l'article en caisse.
- Vérifiez auprès de votre centre WIC ou adressez une demande au bureau WIC de l'État comme suit :
  - » En utilisant la fonction « I couldn't buy this » (je n'ai pas pu acheter cet article) dans l'application WICShopper.
  - » Envoyez-nous un email à [wawicfoods@doh.wa.gov](mailto:wawicfoods@doh.wa.gov). Nous aurons besoin des informations suivantes :
    - » Nom et emplacement du magasin.
    - » Date à laquelle vous avez tenté d'acheter l'article.
    - » Numéro de la carte WIC.
    - » Description de l'article – Reçus, ou photos claires, ou le plus de détails possible. Si vous choisissez de fournir des détails plutôt que des reçus ou des photos, voici les informations dont nous avons besoin :
      - ▶ type d'aliment (lait, céréales, etc.)
      - ▶ nom de la marque/type
      - ▶ Format du conditionnement
      - ▶ Code UPC à 12 chiffres (numéro de code-barres)

**Par exemple :** Oatmeal, Bob's Old Fashioned Rolled Oats, format 32 oz, code UPC 039978021540

En fonction du magasin, vous trouverez également l'article en ligne, auquel cas vous pourrez nous envoyer un lien.

### REMARQUE

Le WIC met régulièrement à jour les aliments que vous pouvez acheter avec vos prestations. Scannez toujours le produit pour vérifier qu'il est approuvé par le WIC. Veillez à scanner le code-barres du produit et non celui du rayon. Cela permet de s'assurer que l'application fournit des informations exactes.





## CÉRÉALES POUR BÉBÉS

### ACHETEZ

#### Doit être

8 oz ou 16 oz

Sec

#### Ces marques :

Beech-Nut

Earth's Best

Gerber

#### Ces types :

Barley

Multigrain

Oatmeal

Whole grain

Organic

Non-organic

Natural



### N'ACHETEZ PAS

Avec ajout de :

Arômes, fruits ou lait maternisé

Prébiotiques, probiotiques ou DHA

Boîtes de conserve, pots ou sachets

Céréales de riz

Portions individuelles ou conditionnements individuels

## ALIMENTS POUR BÉBÉS – FRUITS ET LÉGUMES

### ACHETEZ

#### Doit être

Stade 1 ou 2

Fruits et légumes nature uniquement

Formats :

Pots en verre/récipients en plastique de 4 oz

Récipients en plastique de 2 oz vendus par deux (4 oz au total)

Récipients en plastique de 4 oz vendus par deux (8 oz au total)

boîtes multi-packs

#### Ces marques :

Beech-Nut

Earth's Best Organic

Gerber

Happy Baby Organic

O Organics

Tippy Toes

Wild Harvest Organic

#### Vous pouvez choisir

Toute combinaison de fruits et légumes, biologiques ou non-biologiques

### N'ACHETEZ PAS

Avec ajout de :

Céréales – granola, flocons d'avoine, riz ou nouilles

Épices, par ex., cannelle

Viandes

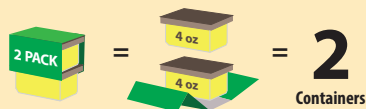
Arômes ou sucres

Sachets

Stade 3

### CONSEIL D'ACHAT

Lors de l'achat de fruits et légumes pour bébés, un paquet de 2 est comptabilisé comme 2 récipients.



## ALIMENTS POUR BÉBÉS – VIANDES



UNIQUEMENT LES BÉBÉS QUI ALLAITENT COMPLÈTEMENT

### ACHETEZ

#### Doit être

Une seule viande uniquement

Stade 1 ou 2

Pots en verre de 2,5 oz

#### Ces marques :

Beech-Nut

Gerber

O Organics

Tippy Toes

Wild Harvest

#### Vous pouvez choisir

Organic

Non-organic

With broth or gravy

### N'ACHETEZ PAS

Avec ajout de :

Arômes, sucres ou épices

Céréales, grains ou nouilles

Fruits ou légumes

Bâtonnets de viande

Dîners

Stade 3

## LAIT MATERNISÉ

N'achetez que la marque, le type, le format de récipient et la quantité de lait maternisé indiqués dans vos prestations WIC. Pour en savoir plus sur les laits maternisés approuvés par le WIC, visitez [www.doh.wa.gov/WICFoods/InfantFormula](http://www.doh.wa.gov/WICFoods/InfantFormula), ou appelez le 1-800-841-1410.



Recherchez ce symbole tout au long du guide. Ce symbole indique

les aliments WIC qui sont disponibles en plus grande quantité pour les femmes qui allaitent complètement leur bébé. Si vous allaitez complètement votre bébé, vous pouvez également bénéficier de poisson et votre enfant pourra bénéficier d'aliments pour bébés à base de viande.

L'allaitement offre des bienfaits pour la santé de maman et de bébé tout au long de leur vie.





## ACHETEZ

### Doit être

Boîtes de 15 oz à 16 oz

Haricots nature ou haricots frits nature à faible teneur en matières grasses

### Vous pouvez choisir

N'importe quelle marque

Faible teneur en sodium ou teneur réduite en sodium

Boîtes individuelles ou paquet de 4

Biologique ou non biologique



## N'ACHETEZ PAS

Avec ajout de :

Arômes ou viandes

Miel, sirops, mélasse, sucre ou autres édulcorants

Haricots cuits

Salade de haricots

Pousses de soja

Haricots chili

Haricots verts ou haricots beurre

Mélange de haricots

Soupes de haricots

Pois

Sachets

## ACHETER DES HARICOTS OU DU BEURRE DE CACAHUËTE

Vous pouvez choisir des haricots en conserve, des haricots secs ou du beurre de cacahuète avec vos prestations WIC.

**Choisissez le bon format ! 1 RCPT de beurre de cacahuète/haricots secs ou en conserve =**



16 oz

OU



16 oz

OU



Boîtes de 15-16 oz

**Achat de haricots en conserve** Si vous choisissez d'acheter des haricots en conserve, 1 récipient (RCPT) sur la liste d'achats = 4 boîtes de haricots. Vous devez acheter les quatre boîtes de haricots pour utiliser pleinement votre prestation WIC.

**Une boîte** de haricots = **0,25** RCPT

**Deux boîtes** de haricots = **0,50** RCPT

**Trois boîtes** de haricots = **0,75** RCPT

**Quatre boîtes** de haricots = **1,0** RCPT



# HARICOTS/POIS/LENTILLES – SECS

## ACHETEZ

### Doit être

Sachet de 16 oz

### Vous pouvez choisir

N'importe quelle marque

Toute variété

Biologique ou non biologique



## N'ACHETEZ PAS

Avec arômes ou épices ajoutés

Boîtes

Orge

Mélange de haricots et de riz

Vrac (vendu au poids)

Graines de chia

Grains de café

Haricots rouges séchés

Farro

Congelé

Haricots verts

Aliments anciens

Quinoa

Germé ou en cours de germination

Soupe ou préparation pour soupe

## ACHETER DES HARICOTS OU DU BEURRE DE CACAHUËTE

Si vous choisissez des haricots secs, 1 récipient (RCPT) = un sac de 16 oz de haricots secs.

Voir page 9 pour en savoir plus.

## ACHETEZ

### Doit être

9, 11, 11.8, 12, 12.7, 14, 14.3, 14.5, 15, 15.2, 15.5, 16, 18, 20, 20.5, 21, 21.5, 21.7, 22, 24 ou 36 oz

### Uniquement ces marques et ces types :

**W** = céréales complètes

#### Essential Everyday

Corn Flakes  
Crispy Rice  
Crunchy Corn Squares  
Crunchy Oat Square  
Crunchy Rice Squares  
Crunchy Wheat Squares (**W**)  
Oats More w/ Honey  
Tasteos (**W**)

#### Food Club

Corn Flakes  
Corn Squares  
Crisp Rice  
Frosted Shredded Wheat, Bite Size, ou Strawberry (tous **W**)  
Honey & Oats with Almonds  
Honey & Oats with Oat Clusters  
Rice Squares  
Toasted Oats (**W**)  
Twin Grain Crisps  
Wheat Squares (**W**)

#### General Mills

Cheerios: Plain (**W**), Multigrain (**W**)  
Chex (tous **W**) : Blueberry, Cinnamon, Corn, Rice ou Wheat  
Kix: Berry Berry, Honey (**W**), ou (Plain) (**W**)  
Whole Grain Total (**W**)

#### Great Value

Corn Squares  
Rice Squares

#### Kellogg's

All-Bran Complete Wheat Bran Flakes (**W**)  
Corn Flakes  
Crispix  
Frosted Little Bites ou Mini Wheats Original (**W**)

Frosted Mini Wheats BS Blueberry, ou Strawberry

Rice Krispies (Plain)  
Special K Protein Original (**W**) ou Honey Almond Ancient Grain (**W**)

#### Kroger

Bran Flakes (**W**)  
Corn Flakes  
Crispy Rice  
Honey Crisp Medley w/ Almonds  
Oat Squares (**W**)  
Rice Bitz  
Toasted Oats (**W**)

#### Malt-O-Meal

Frosted Mini Spooners (**W**)

#### Market Pantry

Toasted Rice

#### Post

Grape Nuts Flakes (**W**) ou Original (**W**)  
Great Grains Banana Nut Crunch (**W**)  
Honey Bunches of Oats Almonds (**W**) ou Honey Roasted (**W**)

#### Quaker

Oatmeal Squares Brown Sugar, Cinnamon, Golden Maple, ou Honey Nut (tous **W**)

#### Signature Select

Corn Flakes  
Corn Pockets  
Crispy Rice  
Oats More w/ Almonds or Honey  
Rice Pockets  
Toasted Oats (**W**)

## N'ACHETEZ PAS

Sacs ou tubes

## CONSEIL D'ACHAT

Consultez la rubrique « Conseils pour l'achat de céréales du petit-déjeuner WIC » pour vous aider à trouver les céréales et les formats de conditionnement adaptés à votre famille. Voir page 12 pour des exemples.

# CÉRÉALES DU PETIT-DÉJEUNER – CHAUDES

## ACHETEZ

### Doit être

9, 11, 11.8, 12, 12.7, 14, 14.3, 14.5, 15, 15.2, 15.5, 16, 18, 20, 20.5, 21, 21.5, 21.7, 22, 24 ou 36 oz

### Uniquement ces marques et ces types :

**W** = céréales complètes

#### Flocons d'avoine

Essential Everyday Oatmeal Instant Original 12 sachets (**W**)

Food Club Oatmeal Instant Original 12 sachets (**W**)

Great Value Instant Oatmeal Regular 12 sachets (**W**)

IGA Oatmeal Instant Original 12 sachets (**W**)

Kroger Oatmeal Instant Original 12 sachets (**W**)

Signature Select Oatmeal Instant Original 12 sachets (**W**)

#### Riz

Cream of Rice

Cream of Rice Instant

#### Froment

Cream of Wheat (instantané ou 2'30)

Cream of Wheat Whole Grain (instantané ou 2'30) (**W**)

Malt O Meal Original



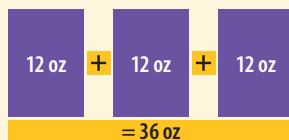
## N'ACHETEZ PAS

Sacs

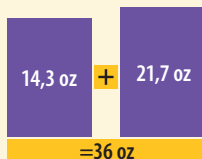
Tubes

### CONSEIL D'ACHAT

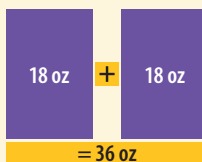
Voir le document intitulé « Tips for Buying WIC Breakfast Cereal » (Conseils pour l'achat de céréales du petit-déjeuner WIC), disponible dans l'application WICShopper ou sur Internet. Il peut vous aider à trouver les céréales et les formats de conditionnement adaptés à votre famille.



**OU**



**OU**



### Autres combinaisons de 36 oz :

9 + 9 + 9 + 9	14,5 + 21,5
11 + 11 + 14	15 + 21
11 + 9 + 16	15,5 + 20,5
11,8 + 9 + 15,2	16 + 20
12,7 + 9 + 14,3	24 + 12
14 + 22	36



## ACHETEZ

### Doit être

Fabriqué à partir de lait de vache pasteurisé

Fabriqué aux États-Unis

Formats :

8 oz

16 oz (1 lb)

32 oz (2 lbs)

Ces types :

Cheddar (doux, moyen, fort, extra fort, jaune ou blanc)

Colby

Colby Jack

Colby Monterey Jack

Monterey Jack

Mozzarella

Munster

Provolone

Swiss

### Vous pouvez choisir

N'importe quelle marque

Ces types :

Fromage en bloc ou en barre

Fromage râpé

Bâtonnets de fromage ou ficelle

Casher ou non casher

## N'ACHETEZ PAS

Avec ajout d'arômes, d'herbes, de noix, de graines, d'épices ou de légumes

Bâtonnets ou sachets en portions individuelles

Fromage au lait cru

Queso cotija

Tranches de fromage pour toast

Fromage à la crème

Fromage au rayon traiteur

En cubes ou en tranches

Mozzarella fraîche

Fromage de chèvre ou de brebis

Importé

Sans lactose

Biologique

Parmesan

Pepper Jack

Américain transformé pasteurisé

Queso fresco

Ricotta

Non pasteurisé

Fromage d'antan





## ACHETEZ

### Doit être

Carton de 12 (1 douzaine)

Œufs de poule écalés



### Vous pouvez choisir

N'importe quelle marque

N'importe quel format : petit, moyen, grand, extra-large ou géant.

Œufs blancs ou bruns

Œufs de poules en liberté

Biologique ou non biologique

Oméga 3

## N'ACHETEZ PAS

En vrac

DHA

Séché ou en poudre

Œufs de canard

Produits de substitution aux œufs

Fécondés

Élevés en plein air ou en pâturage

Œufs durs

Œufs liquides

Faible teneur ou teneur réduite en cholestérol

Pasteurisé

Réduction des graisses saturées





## ACHETEZ

### Doit être

#### En conserve :

Thon à l'eau

5 oz, 6 oz

Saumon rose

5 oz, 6 oz, 7,5 oz et 14,75 oz\*

Sardines à l'eau

3,75 oz ou 4,25 oz

#### Sachets :

Tous les types de poissons autorisés ci-dessus aux formats 2,5 oz ou 5 oz.

### Vous pouvez choisir

Formes de thon : Entier, émietté

Couleur du thon : Blanc, léger

N'importe quelle marque

Avec arômes ajoutés

Thon albacore

Désossé

En conserve, sachets en aluminium ou sacs

Faible teneur en sodium

Sans sel ajouté

Sans peau

SkipJack

Sauvage capturé

Albacore



\*Remarque : Si vous choisissez le saumon de 14,75 oz, il y aura 1 oz de prestations que vous ne pourrez pas utiliser.

## N'ACHETEZ PAS

Avec ajout d'aliments

Sardines Brisling

Sec

Filet

Frais

Congelé

Verre

Maquereau gris

Biologique

Saumon rouge

Fumé

Sachets de snacking

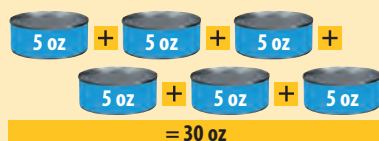
Thon Tongol

## CONSEILS D'ACHATS

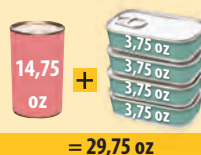
Consultez le *Guide du poisson bon pour la santé* du Department of Health (DOH, ministère de la Santé) sur [doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/healthy-fish-guide](http://doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/healthy-fish-guide) pour vous aider à faire des choix sains lorsque vous achetez du poisson.

Vous pouvez choisir une combinaison de thon blanc émietté, de saumon rose ou de sardines jusqu'à la quantité en onces (oz) indiquée dans vos prestations WIC.

Exemples :



..... OU .....



## ACHETEZ

### Vous pouvez choisir

N'importe quelle marque ou type

Coupés ou entiers

Fruits et légumes frais en sachets, coquilles, gobelets, bols en plastique ou bacs.

Fruits et légumes frais en barquettes polystyrène et film plastique

Biologique ou non biologique

### CONSEIL D'ACHAT

Vous pouvez acheter une combinaison de fruits et légumes en conserve, frais et surgelés. N'oubliez pas que si vous choisissez une quantité d'aliments supérieure à la quantité indiquée dans vos prestations WIC, vous pouvez choisir de payer, ou de ne pas acheter, ce qui est en trop.

## N'ACHETEZ PAS

Avec ajout de :

Sauces, vinaigrettes, graisses ou huiles

Arômes, aliments, herbes, noix ou épices

Fruits ou légumes séchés

Fleurs comestibles

Corbeilles de fruits

Plateaux de fête ou plateaux avec ou sans sauces

Articles de salade-bar

Canne à sucre

Herbes ou épices, telles que :

Aloe vera, anis, feuilles de bananier, basilic, laurier, carvi, cerfeuil, ciboulette, coriandre, aneth, fenugrec, citronnelle, feuilles de tilleul, marjolaine, menthe, origan, persil, romarin, sauge, sarriette, estragon, thym, gousses de vanille ou agropyre.

Articles ornementaux ou décoratifs tels que :

Piments séchés, gousses d'ail, courges, citrouilles sculptées ou peintes



## ACHETEZ

### Vous pouvez choisir

Sac, boîte ou sachet vapeur, n'importe quel format

N'importe quelle marque

Biologique ou non biologique

Les haricots surgelés sont acceptables (par ex., cornilles, edamame, garbanzo et haricots de Lima).

## N'ACHETEZ PAS

Avec ajout de :

Graisses, huiles, sels, assaisonnements, épices, sucres ou sauces

Viandes, nouilles, noix, pâtes, riz ou céréales

Enrobé de pâte à frire ou pané

Crème

Articles au rayon traiteur

Fruits et légumes séchés ou cuir de fruits

Frites

Pommes de terre rissolées

Purée de pommes de terre, Pommes de terre O'Brien, Tater Tots®

## CONSEIL D'ACHAT

Vous pouvez acheter une combinaison de fruits et légumes en conserve, frais **et** surgelés. N'oubliez pas que si vous choisissez une quantité d'aliments supérieure à la quantité indiquée dans vos prestations WIC, vous pouvez choisir de payer, ou de ne pas acheter, ce qui est en trop.



## ACHETEZ

### Vous pouvez choisir

N'importe quelle marque ou type

Boîte de conserve, pot en verre ou récipient en plastique de n'importe quel format

Compote de pommes : peut contenir de la cannelle

Le premier ingrédient répertorié est un fruit

Biologique ou non biologique

### CONSEIL D'ACHAT

Vous pouvez acheter une combinaison de fruits et légumes en conserve, frais **et** surgelés. N'oubliez pas que si vous choisissez une quantité d'aliments supérieure à la quantité indiquée dans vos prestations WIC, vous pouvez choisir de payer, ou de ne pas acheter, ce qui est en trop.

## N'ACHETEZ PAS

Avec ajout de :

Sucres, graisses, huiles ou sel

Fruits en conserve dans du sirop épais ou « léger » / « allégé », jus légèrement sucré ou nectar sucré

Fruit roll-ups (bonbons)

Mélanges de fruits et de noix

Confitures, gelées

, sirops de fruits ou pâtes à tartiner à base de fruits, en conserves ou en bocaux faits maison

Garniture pour tarte

Sachets



## ACHETEZ

### Vous pouvez choisir

N'importe quelle marque ou type

Boîte de conserve, pot en verre ou récipient en plastique de n'importe quel format

Tomates en conserve : concassées, en dés, en tranches, en purée, en sauce, en ragoût ou en pâte

Mélange de légumes en conserve contenant des haricots

Le premier ingrédient répertorié est un légume

Patates douces

Peut contenir des épices

Biologique ou non biologique

## N'ACHETEZ PAS

Avec ajout de :

Sucres, graisses, ou huiles

Crèmeux ou en sauce

Conserves ou bocaux faits maison

Ketchup

Olives

Légumes marinés

Légumes avec ajout de : viandes, nouilles, riz, noix, pâtes ou céréales

## CONSEIL D'ACHAT

Vous pouvez acheter une combinaison de fruits et légumes en conserve, frais **et** surgelés. N'oubliez pas que si vous choisissez une quantité d'aliments supérieure à la quantité indiquée dans vos prestations WIC, vous pouvez choisir de payer, ou de ne pas acheter, ce qui est en trop.



**ACHETEZ**

**Doit être**

- Boîtes ou bouteilles en plastique de 46 oz
- Non-réfrigéré uniquement
- Uniquement ces marques et ces types

**Tomate**

- Campbell's
- Food Club
- Haggen
- Kroger
- That's Smart!

**Légumes**

- Campbell's V8 Essential Antioxidants
- Campbell's V8 Hint of Black Pepper
- Campbell's V8 Hint of Lime
- Campbell's V8 Low Sodium
- Campbell's V8 Original
- Campbell's V8 Spicy Hot
- Campbell's V8 Spicy Hot Low Sodium
- Food Club
- Haggen
- Kroger



**N'ACHETEZ PAS**

- Briques ou bouteilles en verre
- Cidre
- Cocktail
- Boisson à base de jus
- Biologique
- Punch
- Réfrigéré
- Non filtré

# PARTICIPANTS ADULTES UNIQUEMENT SURGELÉ (11,5 OU 12 OZ)



## ACHETEZ

### Doit être

11,5 ou 12 oz, surgelé  
Uniquement ces marques et ces types

### Pomme

Essential Everyday  
Food Club  
Freedom's Choice  
Great Value  
IGA  
Kroger  
Langers  
Old Orchard  
Signature Select  
Tree Top  
WinCo

### Raisin noir ou raisin blanc

Essential Everyday  
Food Club  
Great Value  
Old Orchard  
Welch's

### Pamplemousse

Toute marque 100 % pamplemousse

### Orange

Toute marque 100 % orange

### Mélange de fruits

#### Dole

Orange Peach Mango  
Pineapple Orange  
Pineapple Orange Banana

#### Old Orchard

Apple Cherry  
Apple Cranberry  
Apple Kiwi Strawberry  
Apple Passion Mango  
Apple Raspberry  
Apple Strawberry Banana

## ACHETEZ

Berry Blend  
Blueberry Pomegranate  
Cherry Pomegranate  
Cranberry Blend  
Cranberry Pomegranate  
Cranberry Raspberry  
Pineapple Orange  
Pineapple Orange Banana

### Welch's

White Grape Peach  
White Grape Raspberry

### Ananas

Dole  
Old Orchard



## N'ACHETEZ PAS

Cidre  
Cocktail  
Boisson à base de jus  
Citron jaune  
Limonade  
Citron vert  
Tilleul  
Biologique  
Punch qui n'est pas du jus à 100 %  
Réfrigéré  
Non filtré

JUS - PARTICIPANTS ADULTES UNIQUEMENT - CONGÈLE (11,5  
OU 12 OZ)

# JUS RÉSERVÉ AUX ENFANTS FRUITS – MÉLANGE OU MIXTE (64 OZ)

## ACHETEZ

### Doit être

- Bouteilles en plastique 64 oz
- Non-réfrigéré uniquement
- Uniquement ces marques et ces types

### Essential Everyday

- Berry
- Cherry
- Canneberge
- Cranberry Raspberry
- Grape Blend
- 100% Juice Punch

### Food Club

- Cranberry Raspberry

### Great Value

- Cranberry Blend
- Cranberry Grape
- Cranberry Pomegranate
- White Grape and Peach

### Haggen

- Canneberge
- Cranberry Raspberry

### Juicy Juice

- Apple Raspberry
- Berry
- Cherry
- Cranberry Apple
- Fruit Punch
- Kiwi Strawberry
- Mango
- Orange Tangerine
- Passion Dragonfruit
- Peach Apple
- Strawberry Banana
- Strawberry Watermelon
- Tropical

### Kroger

- Canneberge
- White Grape Peach

## ACHETEZ

### Langers

- Apple Berry Cherry
- Apple Cranberry
- Apple Grape
- Apple Kiwi Strawberry
- Apple Orange Pineapple
- Apple Peach Mango
- Cranberry Grape Plus
- Cranberry Plus
- Cranberry Raspberry Plus

### Ocean Spray

- Cranberry Blackberry
- Cranberry Cherry
- Cranberry Concord Grape
- Cranberry Mango
- Cranberry Pineapple
- Cranberry Pomegranate
- Cranberry Raspberry
- Cranberry Watermelon
- Cranberry Elderberry

### Old Orchard

- Acai Pomegranate
- Apple Cranberry
- Berry Blend
- Black Cherry Cranberry
- Blueberry Pomegranate
- Cherry Pomegranate
- Cranberry Pomegranate
- Immune Health Citrus
- Immune Health Superfruit
- Immune Health Tropical Fruit
- Kiwi Strawberry
- Mango Tangerine
- Orange Tangerine
- Peach Mango
- Red Raspberry
- Strawberry Watermelon
- Wild Cherry



# RÉSERVÉ AUX ENFANTS FRUITS – MÉLANGE OU MIXTE (64 OZ)

# JUS

## ACHETEZ

### Signature Select

Canneberge  
Cranberry Grape  
Cranberry Raspberry

### Tree Top

Apple Berry  
Apple Cranberry  
Apple Grape  
Orange Passionfruit  
Pineapple Orange

### Welch's

White Grape Cherry  
White Grape Peach  
Orange Pineapple Apple



## N'ACHETEZ PAS

Briques ou bouteilles en verre  
Cidre  
Cocktail  
Congelé  
Boisson à base de jus  
Citron jaune  
Limonade  
Citron vert  
Tilleul  
Biologique  
Punch qui n'est pas du jus à 100 %  
Réfrigéré  
Non filtré

JUS – ENFANTS UNIQUEMENT – FRUITS – MÉLANGE OU MIXTE  
(64 OZ)

# JUS RÉSERVÉ AUX ENFANTS UN SEUL FRUIT (64 OZ)

## ACHETEZ

### Doit être

Bouteilles en plastique 64 oz  
Non-réfrigéré uniquement  
Uniquement ces marques et ces types

### Pomme

Best Yet  
Essential Everyday  
Food Club  
Freedom's Choice  
Great Value  
Haggen  
IGA  
Juicy Juice  
Kroger  
Langers  
Market Pantry  
Mott's  
Ocean Spray  
Old Orchard  
Signature Select  
Tree Top  
WinCo

### Raisin noir, raisin rose ou raisin blanc

Essential Everyday  
Food Club  
Freedom's Choice  
Great Value  
Haggen  
IGA  
Juicy Juice  
Kroger  
Langers  
Market Pantry  
Ocean Spray  
Old Orchard  
Signature Select  
That's Smart!  
Welch's  
Winco

## ACHETEZ

### Ananas

Essential Everyday  
Food Club  
Great Value  
Kroger  
Langers  
Libby's  
Old Orchard  
Signature Select

### Jus d'orange

#### Doit être

100 % jus d'orange  
Longue conservation/non-réfrigéré  
N'importe quelle marque

#### Quelques exemples :

Essential Everyday  
Food Club  
Golden Crown  
Juicy Juice  
Langers  
Old Orchard  
Signature Select  
Tropicana



## N'ACHETEZ PAS

Voir page 21.

# RÉSERVÉ AUX ENFANTS JUS DE LÉGUMES (64 OZ)

JUS

## ACHETEZ

### Doit être

- Bouteilles en plastique 64 oz
- Non-réfrigéré uniquement
- Uniquement ces marques et ces types

### Campbell's

- Tomato Juice
- Low Sodium Tomato Juice

### Campbell's V8

- Original 100% Vegetable Juice Low Sodium
- 100% Vegetable Juice Spicy Hot
- 100% Vegetable Juice

### Food Club

- Tomato Juice
- Vegetable Juice
- Spicy Vegetable Juice

### Signature Select

- Low Sodium 100% Vegetable Juice
- Vegetable Juice
- Tomato Juice

### WinCo

- Low Sodium 100% Vegetable Juice
- 100% Vegetable Juice



JUS - ENFANTS UNIQUEMENT - JUS DE LÉGUMES (64 OZ)



## LIQUIDE

### ACHETEZ

#### Doit être

Uniquement le lait de type (sans matières grasses : 0 %, à faible teneur en matières grasses : 1 %, à teneur réduite en matière grasse : 2 %, entier) indiqué dans vos prestations WIC.

Récipients d'un gallon, d'un demi gallon ou d'une pinte

Récipients en plastique ou en papier

Lait de vache

Homogénéisé

Pasteurisé

Réfrigéré

Non aromatisé



### ACHETEZ

#### Vous pouvez choisir

Toute combinaison de gallons, demi gallons et pintes jusqu'à atteindre la quantité totale de lait indiquée dans vos prestations WIC.

Acidophile

N'importe quelle marque

Babeurre

Enrichi en calcium

Kéfir

Kasher

Lactobacille

Sans lactose

Probiotiques

Lait écrémé avec épaississants (crèmeux sans matières grasses, écrémé extrême)

### CONSEIL D'ACHAT

Certains laits ne sont pas autorisés car ils sont présentés dans des récipients de type ou de format inappropriés. Par exemple, fairlife® et a2 Milk® n'ont pas le bon format (59 oz). De même, le lait dans des récipients en verre n'est pas autorisé (voir page 26).

**Pour un gallon, vous pouvez combiner deux demi gallons ou quatre pintes.**



1,0 GAL = 1 gallon  
ou 128 oz



0,5 GAL = 1 demi gallon  
ou 64 oz



0,25 GAL = 1 litre ou  
32 oz



## ÉVAPORÉ

### ACHETEZ

#### Doit être

Uniquement le lait de type (sans matières grasses : 0 %, à faible teneur en matières grasses : 1 %, à teneur réduite en matière grasse : 2 %, entier) indiqué dans vos prestations WIC.

Boîte de 12 oz

Lait de vache

Homogénéisé

Pasteurisé

Non aromatisé

### ACHETEZ

#### Vous pouvez choisir

N'importe quelle marque

Enrichi en calcium

Kasher

### CONSEILS D'ACHATS

La plupart des produits n'indiquent pas « lait entier » sur l'étiquette lorsqu'il s'agit d'un produit au lait entier. Achetez 5 boîtes de conserve pour chaque gallon de lait afin d'utiliser pleinement votre prestation WIC.



5 boîtes de lait évaporé  
= 1 gallon



## SEC

### ACHETEZ

#### Doit être

Uniquement le lait de type (sans matières grasses : 0 %, à faible teneur en matières grasses : 1 %, à teneur réduite en matière grasse : 2 %, entier) indiqué dans vos prestations WIC.

Mélanger pour obtenir 1 litre de lait ou plus

Lait de vache

Homogénéisé

Pasteurisé

Non aromatisé

#### Vous pouvez choisir

Boîtes, tubes, sacs en plastique ou sachets

N'importe quelle marque

Enrichi en calcium

Kasher



### CONSEIL D'ACHAT

La quantité indiquée sur vos prestations WIC correspond à la quantité de lait sec après mélange avec de l'eau. Voir le tableau ci-dessous pour faciliter la conversion du volume de lait sec en litres.

#### Lait de vache sec Reconstitution

Matières grasses	Format indiqué sur le récipient	Volume avec eau ajoutée
Écrémé	9,6 oz	3 litres
Écrémé	9,64 oz	3 litres
Écrémé	25,6 oz	8 litres
Écrémé	32 oz	10 litres
Écrémé	64 oz	20 litres
Entier	12,6 oz	3 litres
Entier	28,1 oz	7 litres
Entier	56,3 oz	13 litres

### N'ACHETEZ PAS POUR TOUS TYPES DE LAIT DE VACHE

Ajout d'arômes, d'aliments ou d'épices

Boissons aux amandes, à la noix de coco, au chanvre, au riz ou à base d'autres céréales ou noix

Poudre de lait en vrac

Lait chocolaté

Fourré au lait

Bouteilles en verre

Demi écrémé

Boisson laitière à faible teneur en glucides

Non homogénéisé

Oméga 3

Biologique

Autres laits d'origine animale, tels que lait de chèvre ou de brebis

Pintes, demi-pintes ou format plus petit

Lait cru

Portions individuelles ou conditionnements individuels

Lait concentré sucré

Récipients UHT

Lait non pasteurisé

Crème fouettée

### CONSEIL D'ACHAT

Voir page 27 pour des informations sur le lait de chèvre et page 30 pour des informations sur les boissons à base de soja.



## ACHETEZ

### Doit être

Marque Meyenberg uniquement

Uniquement le type de type indiqué dans vos prestations WIC (lait à faible teneur en matières grasses ou lait entier).

Homogénéisé

Pasteurisé

Réfrigéré

Non aromatisé



*prestations de lait entier*



*prestations de lait à faible teneur en matières grasses ou sans matières grasses*

Uniquement lait de chèvre **séché** lorsque lait entier est indiqué dans vos prestations WIC.



*Prestations de lait entier*



*prestations de lait entier*

### Reconstitution du lait de chèvre sec

Format du récipient	Volume avec eau ajoutée
1 boîte	3 litres de lait
2 boîtes	6 litres de lait
3 boîtes	9 litres de lait
4 boîtes	12 litres de lait
Sachet de 12 oz	3 litres de lait
Une boîte de 12 sachets de 4 oz	4 litres de lait

## ACHETEZ

Uniquement lait de chèvre **éaporé** lorsque lait entier est indiqué dans vos prestations WIC.



*Prestations de lait entier*

5 boîtes de lait évaporé = 1 gallon

## N'ACHETEZ PAS

Autres marques de lait de chèvre

## CONSEILS D'ACHATS

La plupart des participants bénéficient de prestations de lait à faible teneur en matières grasses ou sans matières grasses. Dans ce cas, vous pouvez seulement obtenir du lait de chèvre liquide, lequel n'est pas toujours proposé en magasin.

2 litres = 1 demi gallon

2 demi gallons = 1 gallon

4 pintes = 1 gallon

## ACHETEZ

### Doit être

Uniquement le lait de type (sans matières grasses : 0 %, à faible teneur en matières grasses : 1 %, entier) indiqué dans vos prestations WIC.

1 litre (32 onces)

Récipient en plastique

Lait de vache

Homogénéisé

Pasteurisé

Moins de 40 grammes de sucre pour 8 oz

### Ces marques uniquement

Activia

Best Yet

Brown Cow

Chobani

Dannon

Darigold

Essential Everyday

Food Club

Fred Meyer

Great Value

Green Valley creamery

Kroger

LaLa

Lucerne

Market Pantry

Mountain High

Nancy's

Oikos

Open Nature

Tillamook

WinCo

Yami

Yoplait

Zoi

## ACHETEZ

### Vous pouvez choisir

Nature ou aromatisé aux fruits (uniquement s'il contient moins de 40 grammes de sucre par portion de 8 oz et ne contient pas d'édulcorants artificiels) (voir N'achetez pas).

La stévia est acceptable

Grec (non biologique)



## N'ACHETEZ PAS

Édulcorants artificiels : aspartame, saccharine ou sucralose (Splenda™)

Yaourt au lait de vache 2 %

Avec ajout de :

Arômes, céréales, granola ou noix

Bonbons, miel, épices ou protéines ajoutés

Crèmes pâtisseries ou fouettées

À boire ou à presser

Yaourt glacé

Allégé

Biologique

Lait cru

Portions individuelles ou multi-packs

Kits de yaourt





## ACHETEZ

### Doit être

Pot de 16 oz

### Vous pouvez choisir

N'importe quelle marque

Crémeux ou lisse

Avec morceaux ou avec plein de morceaux

Croustillant ou extra croustillant

Faible teneur en sodium

Beurre de cacahuète naturel

Sans remuer ou remuer

Classique ou biologique

Salé ou non salé



## N'ACHETEZ PAS

Vrac (vendu au poids)

Fraîchement moulu ou à moudre soi-même

Beurre de cacahuète à tartiner à faible teneur en glucides

Faible indice glycémique

Beurres à base d'autres noix ou graines (par ex., amandes, noix de cajou, sésame)

Oméga 3

En poudre

Noix grillées au miel

En portion individuelle

### Pâtes à tartiner

Tubes « à presser »

Valence

Avec ajout de :

Arômes, aliments ou épices

Huile de lin ou de carthame

Chocolat

Miel

Gelée

Guimauves

## ACHETER DES HARICOTS OU DU BEURRE DE CACAHUËTE

Vous pouvez choisir des haricots en conserve, des haricots secs ou du beurre de cacahuète avec vos prestations WIC.

**Choisissez le bon format ! 1 RCPT de beurre de cacahuète/haricots secs ou en conserve =**



16 oz

OU



16 oz

OU



Boîtes de 15-16 oz

**Achat de beurre de cacahuètes** Si vous choisissez du beurre de cacahuètes, 1 récipient indiqué dans vos prestations WIC = un pot de 16 oz de beurre de cacahuètes.



## ACHETEZ

Doit être ces marques et ces types :

Marque	Formats	Type	Réfrigéré ou non réfrigéré
8th Continent	demi-gallon ou gallon	Original ou Vanilla	Réfrigéré
Pacific Ultra	32 oz (1 litre)	Original	Non-réfrigéré uniquement
Silk	32 oz (1 litre), demi gallon, ou lot de deux (2 demi gallons)	Original	Réfrigéré OU Non réfrigéré uniquement
West Soy Organic Plus	32 oz (1 litre)	Plain ou Vanilla	Non-réfrigéré uniquement



## N'ACHETEZ PAS

Autres boissons non laitières, comme lait d'amande, lait de coco, lait de chanvre ou lait de riz

Mélanges ou crèmes

8th Continent Complete

8th Continent Light

Pacific organic Unsweetened

Pacific Select

Silk Vanilla/Very Vanilla/Chocolate

Silk DHA Omega-3

Silk Light Original/Vanilla/Chocolate

Silk Organic Original/Vanilla

WestSoy

## CONSEIL D'ACHAT

2 qts = 1 demi gallon

4 qts = 1 gallon

2 demi gallons = 1 gallon

## ACHETEZ

### Doit être

Récipients de 8 ou 16 oz uniquement

Renforcé par du calcium

Réfrigéré

### Ces marques et ces types :

Azumaya  
(Extra Firm, Firm, Silken)

Franklin Farms  
(Extra Firm, Firm, Medium Firm, Soft)

House Foods  
(Extra Firm, Medium, Firm, Organic Super Firm Cubed)

Nasoya Organic  
(Silken, Sprouted Super Firm)

Nasoya Organic Sprouted Super Firm

O Organic  
(Silken, Sprouted Extra Firm)

Simple Truth Organic (Silken Soft)

### Vous pouvez choisir

Entiers, en cubes ou en tranches

Non-biologique ou biologique



## N'ACHETEZ PAS

Avec arômes, aliments ou épices ajoutés

Cuit au four

Dessert au tofu

Frit

Non réfrigéré



# CHOIX DE CÉRÉALES COMPLÈTES

## Vous pouvez choisir

- Riz brun
- Flocons d'avoine
- Tortillas molles
- Pâtes au blé complet
- Pain complet
- Pains à burgers et hot-dogs au blé complet

Vous trouverez ci-dessous les formats de conditionnement autorisés pour chaque forfait de prestations. Les pages 33 à 35 expliquent ce qui est autorisé pour chaque option de céréales complètes.

Pour être certain de bénéficier pleinement de votre prestation de céréales complètes, consultez les options de céréales complètes ci-dessous.

## PRESTATION MENSUELLE 16 OZ

### CHOISISSEZ UN SEUL ARTICLE

#### 14 oz

Riz brun, instantané

#### 16 oz

Riz brun

Flocons d'avoine

Tortillas molles

Pâtes au blé complet

Pain complet

Pains à burgers au blé complet

Pains à hot-dog au blé complet

## PRESTATION MENSUELLE 32 OZ OU PLUS

### CHOISISSEZ

#### 32 oz

Riz brun, instantané

Riz brun

Flocons d'avoine

OU

### CHOISISSEZ UNE COMBINAISON DE

#### 14 oz

Riz brun, instantané

#### 16 oz

Riz brun

Flocons d'avoine

Tortillas molles

Pâtes au blé complet

Pain complet

Pains à burgers au blé complet

Pains à hot-dog au blé complet

#### 18 oz\*

Flocons d'avoine

\* Les flocons d'avoine au format 18 oz peuvent **uniquement** être combinés avec du riz brun instantané au format 14 oz pour obtenir 32 oz :





## RIZ BRUN

### ACHETEZ

#### Doit être

16 oz de riz brun

#### Ou

14 oz de riz brun instantané uniquement

#### Ou

Si les prestations émises sont supérieures à 16 oz, vous pouvez également choisir le format 32 oz.

#### Vous pouvez choisir

N'importe quelle marque

Sacs ou boîtes

Sans gluten

Instantané ou normal

Non biologique ou biologique

Types : Grain extra-long, long, moyen ou court



### N'ACHETEZ PAS

Avec arômes, aliments ou épices ajoutés

Basmati

Noir

Vrac (vendu au poids)

Sachet au bain-marie

Graines de chia

Farro

Grits

Conditionnements en portions individuelles

Jasmin

Acajou

Riz mélangé

Quinoa

Rouge

Germé ou en cours de germination

Blanc

Sauvage

## FLOCONS D'AVOINE

### ACHETEZ

#### Doit être

Format 16 oz uniquement

#### Ou

Si les prestations émises sont supérieures à 16 oz, vous pouvez également choisir le format 18 oz ou 32 oz.

#### Vous pouvez choisir

N'importe quelle marque

Sacs, boîtes ou tubes en carton

Sans gluten

Instantané ou rapide

Non biologique ou biologique

À l'ancienne, classique ou broyé



### N'ACHETEZ PAS

Avec arômes, aliments ou épices ajoutés

Boîtes avec sachets individuels

Vrac (vendu au poids)

Granola

Grits

Conditionnements en portions individuelles

Tubes métalliques

Quinoa

### CONSEIL D'ACHAT

Le nombre d'onces (oz) indiqué sur l'emballage sera déduit du total de vos prestations. Pour être certain de bénéficier de toutes les options de céréales complètes, consultez le tableau des céréales complètes à la page 32.

**Remarque :** Si vous avez 16 oz de prestations mensuelles et que vous choisissez du riz brun instantané au format 14 oz, il vous restera 2 oz de prestations que vous ne pourrez pas utiliser.



## TORTILLAS MOLLES

### ACHETEZ

#### Doit être

16 oz uniquement

#### Uniquement ces marques :

Celia's

Essential Everyday

Don Pancho

Great Value

Guerrero

Kroger

La Banderita

La Burrita

Market Pantry

MiCasa

Mission

Ortega

Signature Select

#### Vous pouvez choisir

Tortillas molles de maïs ou de masa

Tortillas molles de blé complet

Faible teneur en sodium

Non biologique ou biologique



### N'ACHETEZ PAS

Avec arômes, aliments ou épices ajoutés

Blé complet 96 %

Chips, bols de salades avec tacos, enveloppes de tacos, tostada ou autres tortillas dures

Faible teneur en glucides ou équilibre glucidique

Tortillas avec mélange de céréales, par exemple maïs et blé ensemble

Maïs rouge

Tortillas à teneur réduite en matières grasses ou sans matières grasses

Germé ou en cours de germination

Préparé par le magasin

Tortillas avec la mention « light » ou « allégé » sur l'étiquette

Wraps

### CONSEIL D'ACHAT

Le nombre d'onces (oz) indiqué sur l'emballage sera déduit du total de vos prestations. Pour être certain de bénéficier de toutes les options de céréales complètes, consultez le tableau des céréales complètes à la page 32.



## PÂTES AU BLÉ COMPLET

### ACHETEZ

#### Doit être

16 oz uniquement

#### Uniquement ces marques :

Barilla

Bella Terra

DeLallo Organic

Delverde Organic

Essential Everyday

Food Club

Full Circle Organic

Garofalo

Gia Russa

Good and Gather

Great Value

Hodgson Mill

Kroger

Natural Directions Organic

O Organics

Racconto

Ronzoni Healthy Harvest

Signature Select

Simple Truth Organic

Simply Balanced Organic

WinCo

#### Vous pouvez choisir

Sacs ou boîtes

Tout type

Non-biologique ou biologique

Blé complet ou froment dur complet



### ACHETEZ

#### Voici des exemples de types :

Cheveux d'ange

Macaronis

Noeuds papillons

Penne

Nouilles aux œufs

Rigate

Rotini

Coude

Coquille

Spaghetti

Fettuccinis

Spirales

Fusilli

Vermicelles

Lasagnes

Ziti

Linguine

### N'ACHETEZ PAS

Avec ajout d'arômes, d'aliments ou d'assaisonnements

Céréales complètes ou blé complet 51 %

Sarrasin

Vrac (vendu au poids)

Frais

Sans gluten

Mélange de céréales

Multicolore

Sans ébullition, sans égouttage

Réfrigéré

Pâtes de riz

Semoule

Germé ou en cours de germination

Légumes

### CONSEIL D'ACHAT

Le nombre d'onces (oz) indiqué sur l'emballage sera déduit du total de vos prestations. Pour être certain de bénéficier de toutes les options de céréales complètes, consultez le tableau des céréales complètes à la page 32.



# CHOIX DE CÉRÉALES COMPLÈTES

## PAIN COMPLET

### ACHETEZ

#### Doit être

Format 16 oz uniquement

Indication 100 % blé complet sur l'étiquette

#### Ou

Céréales complètes, si le premier ingrédient de la liste est une céréale « complète ».

#### Vous pouvez choisir

N'importe quelle marque

Miche et tranché

Faible teneur en sodium

Non-biologique ou biologique

Sans sucre

#### Quelques exemples :

Best Yet

Bimbo

Franz

Fred Meyer

Kroger

Oroweat

Sara Lee

Sterns



### N'ACHETEZ PAS

Avec arômes, aliments ou épices ajoutés

Petits pains artisanaux ou gourmets (cuits en petites quantités)

Pains non emballés dans du plastique

Pains avec la mention « light » ou « allégé » sur l'étiquette

Bagels

Blé concassé

Muffins anglais

Riche en fibres

Français

Pâte congelée ou réfrigérée

Sans gluten

Multicéréales

Levain

Germé ou en cours de germination

Préparé par le magasin

Préparation pour pain non cuit

Non tranché

### CONSEIL D'ACHAT

Voici un exemple des ingrédients que vous retrouveriez dans un pain complet. Le premier ingrédient est une céréale « complète ».

**INGREDIENTS: WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, YEAST, BROWN SUGAR, VITAL**



**INGREDIENTS: WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, YEAST, BROWN SUGAR, VITAL WHEAT GLUTEN, CONTAINS 2% OR LESS OF EACH OF THE FOLLOWING: SALT, DOUGH CONDITIONERS (SODIUM STEAROYL LACTYLATE, CALCIUM STEAROYL LACTYLATE, MONO- AND DIGLYCERIDES, CALCIUM PEROXIDE, CALCIUM IODATE, DATEM, ENZYMES, ASCORBIC ACID), SOYBEAN OIL, VINEGAR, CULTURED WHEAT FLOUR, MONOCALCIUM PHOSPHATE, CITRIC ACID, SODIUM CITRATE, SOY LECITHIN, NATAMYCIN (TO RETARD SPOilage), CONTAINS WHEAT AND SOY.**

### CONSEIL D'ACHAT

Le nombre d'onces (oz) indiqué sur l'emballage sera déduit du total de vos prestations. Pour être certain de bénéficier de toutes les options de céréales complètes, consultez le tableau des céréales complètes à la page 32.





## PAINS À BURGERS ET HOT-DOGS AU BLÉ COMPLET

### ACHETEZ

#### Doit être

Format 16 oz uniquement

Indication 100 % blé complet sur l'étiquette

#### Ou

Céréales complètes, si le premier ingrédient de la liste est une céréale « complète ».

#### Vous pouvez choisir

N'importe quelle marque

Non-biologique ou biologique

Garni de graines

#### Quelques exemples :

Franz

Great Value

Open Nature

Oroweat

Signature Select

Simple Truth Orgnaic

WinCo

### N'ACHETEZ PAS

Avec arômes ou épices ajoutés

Petits pains artisanaux ou gourmets (cuits en petites quantités)

Pains non emballés dans du plastique

Brioches avec la mention « light » ou « allégé » sur l'étiquette

Bagels

Muffins anglais

Riche en fibres

Petits pains moelleux, petits pains français, petits pains ou rouleaux hoagie

Pâte congelée ou réfrigérée

Sans gluten

Multicéréales

Levain

Germé ou en cours de germination

Préparé par le magasin



### CONSEILS D'ACHATS

Vous trouverez à la page 37 un exemple de liste d'ingrédients pour les petits pains aux céréales complètes.

Le nombre d'onces (oz) indiqué sur l'emballage sera déduit du total de vos prestations. Pour être certain de bénéficier de toutes les options de céréales complètes, consultez le tableau des céréales complètes à la page 32.



**WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF HEALTH**  
**PROGRAMME WIC**

**1-800-841-1410**  
**[www.doh.wa.gov/WICfoods](http://www.doh.wa.gov/WICfoods)**

Cette institution pratique l'égalité des chances en matière de prestations Washington WIC ne pratique pas de discrimination.



DOH 960-278 August 2023 French

Pour demander ce document dans un autre format, appelez le 1-800-841-1410.  
Nos clients sourds ou malentendants peuvent composer le 711 (Washington Relay)  
ou nous écrire à l'adresse [WIC@doh.wa.gov](mailto:WIC@doh.wa.gov).