

# FULLY BREASTFEEDING FOOD PACKAGE



## Milk



Gallons or half gallons



Half gallon (64 oz) or 96 oz  
 Half gallon (64 oz) or 96 oz – refrigerated  
 Quart – shelf stable



1 quart or half gallon



9.6 oz (3 quarts)  
 25.6 oz (8 quarts)  
 64 oz (20 quarts)

• 5 gallons, skim fat free or 1% milk

## Milk Options



- 1-2 lbs (8 oz or 16 oz) cheese
  - 1-2 quarts (32 oz) yogurt (nonfat or lowfat)
  - 12-16 oz package tofu
- If you do not choose one of these, you will receive more milk.

## Eggs



- 2 dozen eggs or
- 2 peanut butter/beans options

## Cereal



• 36 oz total

## Peanut Butter or Beans



- Select 2 options in store:
- 16-18 oz jar peanut butter or
  - 1 lb dry beans or
  - Four 15-16 oz cans beans

## Tuna & Salmon



• 20 oz

## Juice



- \$3 fruits and vegetables or
- 64 oz juice:
  - One 64 oz container or
  - One 11.5-12 oz container frozen

## Fruits & Vegetables



\$ \_\_\_\_\_

## Whole Grains



• 48 oz

# INFANTS - 6-11 MONTHS

### Infant Cereal



• 16 oz (8 or 16 oz containers)

### Infant Meats



• 16 (2.5 oz) containers

### Infant Fruits & Vegetables



- 16 (4 oz) containers + \$11 fruits and vegetables or
- \$22 fruits and vegetables or
- 32 (4 oz) containers



This institution is an equal opportunity provider.

# ALIMENTOS DE WIC PARA LA LACTANCIA EXCLUSIVA



## Leche



Galones o medios galones



Medio galón (64 oz) o 96 oz  
 Medio galón (64 oz) o 96 oz - refrigerado  
 Lata de 12 oz 1% lowfat o fat free (sin grasa)  
 Cuarto - Larga vida



Cuarto o medio galón  
 9.6 oz (3 cuartos)  
 25.6 oz (8 cuartos)  
 64 oz (20 cuartos)

• 5 galones, leche descremada sin grasa, o leche al 1%

## Opciones de Leche



• 1-2 lbs (8 oz o 16 oz) de queso  
 • 1-2 cuartos (32 oz) de yogur (sin grasa o bajo en grasa)  
 • Tofu - paquete de 12 a 16 oz  
 Si no elige uno de estos, recibirá más leche.

## Huevos



• 2 docenas ◦  
 • 2 opciones de frijoles o mantequilla de maní

## Cereal

• 36 oz en total



## Mantequilla de Maní o Frijoles



Elija 1 opción en la tienda:

• Cuatro latas de 15 a 16 oz de frijoles ◦  
 • Un contenedor de 16 a 18 oz de mantequilla de cacahuate/maní ◦  
 • 1 lb de frijoles secos

## Atún y Salmón

• 20 oz



## Jugo



• \$3 de frutas y verduras ◦  
 • 64 oz de jugo:  
 - Un contenedor de 64 oz ◦  
 - Un contenedor de 11.5-12 oz de jugo congelado

## Frutas y Verduras



\$

## Granos Enteros



• 48 oz

# INFANTES - DE 6 A 11 MESES

## Cereal para bebés



• 16 oz (contenedores de 8 o 16 oz)

## Carne para bebés



• 16 contenedores (de 2.5 oz)

## Frutas y verduras para bebés



• 16 contenedores (de 4 oz) + \$11 de frutas y verduras ◦  
 • \$22 de frutas y verduras ◦  
 • 32 contenedores (de 4 oz)

