

MOSTLY 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)

• 4 ½ gallons, skim fat free or 1% milk

Milk Options



- 1 lb (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



- 1 dozen eggs or
- 1 peanut butter/beans option

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

- 15 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



• 8 oz

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 CASI 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)

• 4 ½ galones, leche descremada sin grasa, o leche al 1%

Opciones de Leche



- 1 lb (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



- 1 docena
- 1 opción de frijoles o mantequilla de maní

Cereal



• 36 oz en total

Mantequilla de Maní o Frijoles



Elija 2 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

- 15 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



• 8 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)

