

# PREGNANCY 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  
 12 oz can 1% lowfat or fat free



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

## Whole Grains



- 48 oz

## 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

- 10 oz
- 

## Juice



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

## Fruits & Vegetables



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

# ALIMENTOS DE WIC PARA EL EMBARAZO



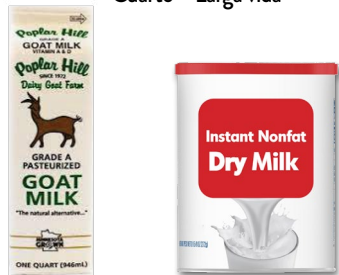
## Leche



Galones o medios galones



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



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

## Granos Enteros



- 48 oz

## 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
- 1 lb de frijoles secos
- Un contenedor de 16 a 18 oz de mantequilla de cacahuate/maní

## Atún y Salmón

- 10 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



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