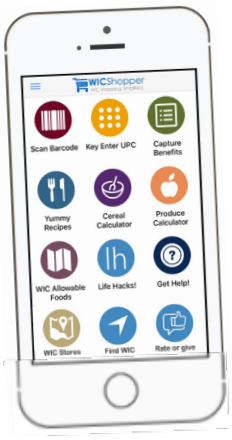
WICShopper, WIC onaylı olduklarını doğrulamak için ürünleri taramanızı, Onaylı Gıda Listesini görüntülemenizi, tarif fikirleri almanızı, ürünleri hesaplamanızı ve çok daha fazlasını yapmanızı sağlayan bir mobil uygulamadır!



Bugün indirin!

- WIC Beslenme Kartınızdaki ürünleri tek tek doğrulamak için her zaman "EBT Kart Faydaları" çıktınızı ve/veya makbuzlarınızı kontrol edin.
- WIC Beslenme Kartınızla bir ürün satın alırken veya bir ürünü tararken zorluk yaşıyorsanız sorunu bildirmek için lütfen WICShopper Uygulamasındaki "Bunu satın alamadım!" adresini ziyaret edin.

I couldn't buy this!

Ohio Department of Health
Kadın, Bebek ve Çocuk Programı (WIC)

Bu kurum fırsat eşitliği sağlayan bir kurumdur.

10/2024 0332.23

Onaylı Gıda Listesi

Tercih Edilen En Ucuz Marka

Ohio Department of Health
Kadın, Bebek ve Çocuk Programı (WIC)

SÜT

İnek Sütü

- Sadece beyaz, çikolatalı, pastörize, D vitamini takviyeli süt.
- Sadece galonluk (3,78 litrelik) kutular (yarım galon belirtilmediği sürece).
- Tam yağlı veya yağı azaltılmış (%2) süt olarak belirtilmediği sürece az yağlı (%1 veya %½) veya yağsız.

* Galon = 3,78 litre, Yarım Galon = 1,89 litre.

İZİN VERİLMEYENLER: aromalı, organik, süper yağsız, yağsız plus.

Yağsız Süt Tozu

- Sadece belirtildiğinde.
- Sadece 0,75 litre boyutunda.

Düşük Laktozlu veya Laktozsuz Süt

- Sadece belirtildiğinde.
- Galonluk ve yarım galonluk kutular.

Soya Sütü

- Sadece belirtildiğinde.
- Sadece orijinal ve vanilya aromaları.
- Orijinal ve çikolata aroması.

Yoğurt

- *Tam yağlı* olarak belirtilmediği sürece az yağlı veya yağsız.
- Sadece 0,94 litrelik kaplar.

Best Choice	Yunan yağsız sade yoğurdu.
Brown Cow	*Tam yağlı sade süt, tam yağlı vanilyalı süt, tam yağlı akçaağaç şuruplu süt.*
Chobani	Yağsız Yunan sade, yağsız Yunan şeftali aromalı, yağsız Yunan çilekli, yağsız Yunan vanilyalı, az yağlı Yunan sade. *Tam yağlı süt sade* sıfır şekerli yağsız çilekli sıfır şekerli yağsız vanilyalı, az şekerli az yağlı Yunan Madagaskar vanilyalı ve tarçınlı.
Coburn Farms	Az yağlı sade, az yağlı vanilyalı.
Dannon	Yağsız sade, az yağlı çilekli, az yağlı vanilyalı, *tam yağlı süt sade, tam yağlı süt vanilyalı*.
Dannon Light & Fit	Yağsız çilek, yağsız vanilyalı.
Dannon Light & Fit Greek	Yağsız sade, yağsız vanilyalı.
Essential Everyday	Az yağlı sade, az yağlı vanilyalı, az yağlı şeftali aromalı, az yağlı ahududulu, az yağlı çilekli, az yağlı yaban mersinli.
Food Club	Az yağlı çilekli, yağsız vanilyalı, yağsız sade, az yağlı vanilyalı.
Giant Eagle	Yunan *tam yağlı süt sade*, Yunan yağsız sade, Yunan karışık yağsız vanilyalı, yeşillikli karışık yağsız çilekli, az yağlı vanilyalı, yağsız sade.

TAM TAHILLILAR

meijer	Tam buğday spagetti, tam buğday capellini, tam buğday penne rigate, tam buğday rotini.
nature's basket	%100 tam buğday penne, %100 tam buğday rotini, %100 tam buğday spagetti.
Our Family	Tam buğday spagetti, tam buğday ince spagetti, tam buğday penne rigate, tam buğday rotini.
Racconto	Tam buğday capellini, tam buğday elbow, tam buğday farfalle, tam buğday linguine, tam buğday penne rigate, tam buğday rigatoni, tam buğday rotini, tam buğday spagetti.
Ronzoni	%100 tam tahıllı penne rigate, %100 tam tahıllı spaghetti, %100 tam tahıllı ince spaghetti, %100 tam tahıllı rotini, %100 tam tahıllı linguine.
Spartan	Tam buğday penne rigate, tam buğday rotini, tam buğday spaghetti, tam buğday ince spaghetti.
true goodness by meijer	Tam buğday capellini, tam buğday spagetti.

Esmer Pirinç

0,47 litre; sade; herhangi bir marka.

- Hazır esmer pirinç.
- Haşlanmış kahverengi pirinç.
- Tam tahıllı kahverengi 0,47 litre.

Best Choice
Ben's Original
Simple Earth

İZİN VERİLMEYENLER: beyaz pirinç.

Yulaf ezmesi

0,47 litre, herhangi bir marka.

İZİN VERİLMEYENLER: meyve, kuruyemiş, baharat, çelik kesme eklenmiş ürünler.

Quaker

- Oats-Quick 1 Dakikada hazır yulaf 0,53 litre.
- Oats-Quick 1 Dakikada hazır glutensiz yulaf 0,53 litre.

TAM TAHILLILAR

Tam Buğday Makarna
0,47 litre.

America's Choice Creations	Tam buğday spagetti.
Barilla	Tam tahıllı rotini, tam tahıllı orta kabuklu, tam tahıllı penne, tam tahıllı dirsek, tam tahıllı ince spagetti, tam tahıllı linguine, tam tahıllı melek kılı, tam tahıllı spagetti.
Best Choice	Tam buğday rotini, tam buğday spagetti.
Essential Everyday	Tam buğday spagetti, tam buğday makarna, tam buğday dirsek makarna, tam buğday rotini, buğday penne rigate, tam buğday ince spagetti, tam buğday erişte.
Gia Russa	100 tam buğday penne rigate, %100 tam buğday rotini, %100 tam buğday spagetti.
Giant Eagle	100 tam buğday spagetti, %100 tam buğday dirsek makarna, %100 tam buğday penne rigate, %100 tam buğday rotini.
Great Value	Tam buğday dirsek, tam buğday linguine, tam buğday penne, tam buğday rotini, tam buğday spagetti, tam buğday ince spagetti.
Kroger	Tam buğday penne rigate, tam buğday rotini-tight, tam buğday ince spaghetti, tam buğday spaghetti.

SÜT

Great Value	Yağsız sade, yağsız vanilyalı, az yağlı çilekli, az yağlı vanilyalı, az yağlı şeftali aromalı, az yağlı çilekli muz aromalı.
Kroger	*Yunan tam yağlı süt sade*, *Yunan tam yağlı vanilyalı, Yunan* yağsız *sade, Yunan yağsız vanilyalı*, *tam yağlı vanilyalı,tam yağlı süt sade,* az yağlı sade, az yağlı vanilyalı, carbmaster az yağlı vanilyalı, carbmaster az yağlı şeftali aromalı, carbmaster az yağlı çilekli, yağsız sade.
LALA Low Fat Yogurt	Az yağlı çilekli, az yağlı sade, az yağlı mangolu, az yağlı vanilyalı.
Mehadrin Quality Since 1950 UD	Yağsız çilekli yoğurt, az yağlı sade yoğurt, yağsız vanilyalı Yunan yoğurdu, yağsız sade Yunan yoğurdu.
meijer	Az yağlı çilekli, az yağlı çilekli muz aromalı, az yağlı yaban mersinli, az yağlı sade, hafif vanilyalı, az yağlı vanilyalı, *tam yağlı sütlü* sade.
Mountain High	*Tam yağlı süt sade, tam yağlı süt vanilyalı, tam yağlı süt çilekli*, az yağlı vanilyalı, az yağlı sade.
Danone Oikos	Yağsız vanilyalı, yağsız sade, *tam yağlı süt* sade, Yunan yağsız sade, Yunan yağsız vanilya çekirdekli.
Oikos Triple Zero	Yağsız sade, yağsız çilekli, yağsız vanilyalı.
Our Family	Az yağlı yaban mersinli, az yağlı şeftali aromalı, az yağlı vanilyalı, Yunan yağsız sade, Yunan yağsız vanilyalı, yağsız çilekli, yağsız vanilyalı, yağsız sade.
Stonyfield Organic	Organik sade yağsız yoğurt, Organik vanilyalı yağsız yoğurt, Organik sade az yağlı yoğurt, Organik vanilyalı az yağlı yoğurt, Organik sade *tam yağlı süt* probiyotik yoğurt, Organik vanilyalı *tam yağlı süt* probiyotik yoğurt, Organik çilekli *tam yağlı süt* probiyotik yoğurt, Organik *tam yağlı süt* probiyotik yoğurt vanilyalı.
Two Good	Az yağlı sade, az yağlı vanilyalı.
Yoplait	Az yağlı hasat şeftali aromalı, az yağlı çilekli, az yağlı çilek ve muzlu, az yağlı vanilyalı, az yağlı yaban mersinli, yağsız sade.

Peynir

- Normal veya az yağlı, sadece 0,47 litrelik.
- Yalnızca aşağıdaki türlerde ev tipi parçalar veya dilimler: Amerikan; çedar; Colby; Colby Jack; Monterey Jack; mozzarella; Muenster; provolone; veya Swiss.

İZİN VERİLMEYENLER: organik; rendelenmiş; kraker şeklinde kesilmiş; küp şeklinde; şarküteri; ufalanmış; düşük sodyumlu; sürülebilir peynir; krem peynir; dil peyniri; çiftçi peyniri; tereyağı; Velveeta gibi peynirli yiyecekler veya ürünler; tek tek sarılmış dilimler; keçi; koyun veya yoğurt peyniri.

YUMURTALAR

- Büyük, A veya AA sınıfı,
- Beyaz tavuk yumurtası, gezen tavuk.
- Bir düzine karton boyutunda.

İZİN VERİLMEYENLER: organik; pastörize; salamura; sert haşlanmış; düşük kolesterollü; Omega 3 takviyeli veya ; vitamin veya mineral takviyeli; serbest gezen; yumurta ikameleri.

TOFU

Yalnızca 0,47 litrelik paket boyu, verilen toplam litre miktarı kadar birleştirilebilir.

Azumaya Tofu — Silken.

House Foods — Premium sert; premium ekstra sert; orta sert.

Franklin Farms — Ekstra sert; orta sert; sert; yumuşak.

Vitasoy — Sert doğal; ıslak paket ekstra sert.

FISTIK EZMESI

- Yalnızca 0,47 litre ila 0,53 litre arası kaplar.
- Normal veya doğal; pürüzsüz; kremsi; çıtırlı veya parçacıklı; azaltılmış yağ; düşük sodyum; düşük şeker.

İZİN VERİLMEYENLER: sürülebilir; çırpılmış; jöle eklenmiş; şekerlemeli; ballı veya diğer gıdalar; güçlendirilmiş veya takviyeli çeşitler; palm yağları.

BALIK

Konserve Ton Balığı
Sadece su içinde paketlenmiş küçük parçalı;
Sadece 0,14 veya 0,17 litrelik teneke kutularda.

Konserve Somon
Sadece pembe somon;
Sadece 0,43 litrelik kutu boyutu.

İZİN VERİLMEYENLER: kırmızı somon; kese içinde ton balığı.

FASULYE

Kuru Fasulye veya Bezelye
Sadece 0,47 litrelik paketler.

Konserve Fasulye
Konserve fasulye, verilen litre miktarı kadar birleştirilebilir.

İZİN VERİLMEYENLER: fırınlanmış kuru fasulye; baharat, sos, yağ veya et eklenmiş fasulye.

TAM TAHILLILAR

La Banderita	Mısır, fajita tam buğday, sarı mısır, tam buğday unu.
La Rubeita Corn Tortillas	Mısır.
meijer	Mısır, beyaz mısır, tam buğday.
Mi Casa Flour Tortillas	Tam buğday.
Mission	Beyaz mısır, tam buğday, sarı mısır ekstra ince.
my essentials	Tam buğday.
Ortega	Tam buğday.
Our Family	Tam buğday unlu yumuşak tako, sarı mısır, beyaz mısır.
Pepito	Mısır, yumuşak tako boyu tam buğday unu.
Shur Fine	El yapımı tam buğday fajita tarzı mısır.
Shurfresh	Tam buğday otantik fajita tarzı.
¡Tam-X-Icos!	Sarı mısır.

TAM TAHILLILAR

Sandviç ekmeği.

Sosisli sandviç ekmeği.

İZİN VERİLMEYENLER: Meyve, kuruyemiş, baharat veya krema eklenmiş ürünler.

BROWNBERRY	• %100 tam buğday ekmeği. • %100 tam buğday sosisli sandviç ekmeği.
Kroger	• %100 tam buğday hoagie ekmekleri. • %100 tam buğday sosisli sandviç ekmeği. • %100 tam buğday sandviç ekmeği.
BIMBO	• %100 tam buğday ekmeği 450 gr.

Tortillalar:
450 gram.

Best Choice	Mısır, %100 tam buğday.
Celia's Tortillas	Beyaz mısır, sarı mısır, tam buğday unu.
Chi-Chi's Brand	Beyaz mısır yumuşak taco stili, tam buğday fajita stili.
Don Pancho Authentic Mexican Foods	Beyaz mısır, tam buğday.
Essential Everyday	Yumuşak beyaz mısır, tam buğday.
Food Club Since 1945	Tam buğday.
Giant Eagle	Tam buğday.
Hannaford	Tam buğday.
IGA	15 cm beyaz mısır, tam buğday.
Kroger	Tam buğday, glütensiz sarı mısır.
Hy-Top Smart Value	15 cm sarı mısır.

MEYVE VE SEBZELER

Katılımcılar, dolar cinsinden izin verilen maksimum fiyata kadar taze, dondurulmuş veya konserve meyve ve sebzelerin herhangi bir kombinasyonundan seçim yapabilirler. Katılımcılar, kullanılmayan herhangi bir miktar için nakit veya kredi iadesi alamazlar.

Taze
Her tür taze meyve veya sebze.
Bütün, kesilmiş, torbalanmış veya paketlenmiş.

İZİN VERİLMEYENLER: Meyve ve sebze parti tepsileri ya da soslu veya dip soslu tekli porsiyonlar; meyve sepetleri; dekoratif ya da süs meyve veya sebzeleri; ipe dizilmiş sarımsak; salata büfesi ürünleri; kuruyemiş eklenmiş meyveler; meyve eklenmiş unlu mamuller; kurutulmuş meyveler; yenilebilir açmamış çiçekler, çiçekler, otlar veya baharatlar.

Dondurulmuş
Her türlü meyve veya sebze.

İZİN VERİLMEYENLER: Meyveler: şuruplu, ilave şekerli, meyveli barlar, meyveli fırınlanmış mamuller (örn. turtalar).

Sebzeler: ilave şeker, tereyağı, sıvı yağ, sos veya şeffaf tabaka sosu içeren ürünler; makarna, erişte, fındık, pirinç, peynir veya et; tatlı patates kızartması, patates kızartması veya şekilli patates.

Teneke Kutular, Kavanozlar, Plastik Kaplar
Meyve suyunun içindeki meyve;
Meyve suyu konsantresi veya meyve şurubu;
Yapay tatlandırıcılı suda meyve;

İZİN VERİLMEYENLER: Meyveler: jelatin, meyve püresi, meyve gevrekleri, meyve parfeleri, şeker veya fındık eklenmiş meyveler, ağır, hafif veya ekstra hafif şuruplu meyveler, turta dolguları.

Sebzeler: herhangi bir yağ veya salamura, sirke, turşu ve salamura sebzeler, kremalı sebzeler, fasulye, bezelye, mercimek, kuru fasulye, domuz eti ve fasulye, kızarmış fasulye, ketçap, çeşniler, zeytin; pizza, lazanya, spagetti sosu veya salsa.

MEYVE SUYU

Uzun Ömürlü Meyve Suyu

- Listelenen tüm meyve suları aşağıdaki kriterleri karşılamalıdır: %100 şekersiz meyve suyu; Sadece 1,89 litrelik plastik şişeler; portakal suyu herhangi bir marka olabilir.

İZİN VERİLMEYENLER: meyveli içecekler; tatlandırılmış meyve suları; kokteyller veya tozlar.

	Always Save Elma, üzüm, portakal.
	Apple and Eve Elma, kızılcık üzüm, kızılcık şeftali mango, kızılcık nar, kızılcık ahududu, kızılcık yaban dutu, doğal kızılcık.
	Best Choice Elma, dut karışımı, kiraz karışımı, üzüm, üzüm karışımı, greyfurt ananas, portakal, meyveli kokteyl karışımı, beyaz üzüm, domates, sebze.
	Best Yet Elma, kızılcık, kızılcık üzüm, üzüm, greyfurt, beyaz üzüm.
	Campbell's Normal domates, düşük sodyumlu domates, normal V-8, V-8 acılı, V-8 düşük sodyumlu.
	Diane's Garden Sebze.
	Essential Everyday Elma suyu, dut karışımı, vişne karışımı, kızılcık karışımı, üzüm karışımı, meyve kokteyli karışımı, beyaz üzüm, ananas, beyaz greyfurt.
	Everfresh Elma.
	Food Club Elma, ananas, kızılcık, kızılcık üzüm, kızılcık ahududu, üzüm, sebze, beyaz üzüm, beyaz greyfurt.

TAM TAHILLILAR

	farmhouse %100 tam buğday ekmeği, Jewish rye tam tahıllı çavdar tohumlu, light style %100 tam buğday ekmeği, hafif tarzda yumuşak buğday ekmeği, taşlanmış %100 tam buğday, ince dilimlenmiş tam tahıllı %100 tam buğday ekmeği, ince dilimlenmiş tam tahıllı 15 tahıllı ekmek, ince dilimlenmiş tam tahıllı yulaf ekmeği, çok ince dilimlenmiş %100 tam buğday, tam tahıllı %100 tam buğday ekmeği, tam tahıllı 15 tahıllı ekmek, tam tahıllı ballı tam buğday ekmeği, tam tahıllı Alman kara buğday ekmeği, tam tahıllı yulaf ekmeği, tam tahıllı yumuşak filizlenmiş tahıllı ekmek, tam tahıllı çavdar tohumlu, %100 tam buğday tarçınlı kuru üzümlü girdaplı ekmek.
	Sungrain %100 tam buğday.
	%100 tam buğday ekmeği, klasik %100 tam buğday.
	Roman Meal Sungrain %100 tam buğday, %100 tam buğday.
	%100 tam buğday.
	%100 tam buğday.
	%100 tam buğday ekmekleri, %100 tam buğday ekmeği.
	%100 tam buğday.
	%100 tam buğday.
	%100 tam buğday.

TAM TAHILLILAR

BROWNBERRY	%100 tam buğday ekmeği, iki kat lifli ekmek.
Original BUNNY	%100 tam buğday.
Essential EVERYDAY	%100 tam buğday.
FOOD LION	%100 tam buğday.
Hannaford	%100 tam buğday.
Healthy Life BREAD	Şekersiz %100 tam tahıllı buğday, %100 tam tahıllı tam buğday.
Holsum	%100 tam buğday.
KLOSTERMAN	Ev tarzı %100 tam buğday.
Kroger	%100 tam buğday.
Lewis family bakers since 1925	%100 tam buğday.
meijer	%100 tam buğday, tam tahıllı beyaz.
my essentials	%100 tam buğday.
Nature's Own	%100 tam buğday, %100 tam tahıllı şekersiz, %100 tam buğday ballı ekmek.
Our Family	%100 tam buğday.
Ozark Hearth	%100 tam buğday.

MEYVE SUYU

	Giant Eagle Elma, kızılcık, gala elma, granny smith elma, üzüm, beyaz üzüm, beyaz greyfurt.
	Great Value Elma, üzüm, beyaz üzüm, beyaz üzüm şeftali, kızılcık, kızılcık karışımı, ananas.
	Harvest Classic Elma portakal ananas, concord üzümü, kızılcık, kızılcık elma, ananas.
	HyTop Elma, siyah kiraz konkord üzüm, üzüm, ananas, domates, sebze, beyaz üzüm, beyaz üzüm kiraz.
	IGA Elma, taze elma, üzüm, greyfurt, ananas, beyaz üzüm.
	Juicy Juice Elma, elma ahududu, dut, kiraz, kızılcık elma, üzüm, kivi çilek, mango, portakal mandalina, çarkıfelek ejder meyvesi, şeftali elma, meyve kokteyl, çilek muz, çilek karpuz, tropikal meyve, beyaz üzüm.
	Kroger Elma, dut, kızılcık, üzüm, greyfurt, ananas, sebze, düşük sodyumlu sebze, baharatlı sebze, üzüm, beyaz üzüm, beyaz üzüm şeftali.
	Langers Elma, elma kızılcık, elma üzüm, elma portakal ananas, üzüm, portakal, ananas, kırmızı üzüm, yakut kırmızısı greyfurt, domates, sebze, düşük sodyumlu sebze, beyaz üzüm.
	Libby's Ananas.

MEYVE SUYU

	Meijer Elma, kızılcık, hakiki dut, hakiki kiraz, hakiki meyve kokteyli, hakiki üzüm, üzüm, yakut kırmızısı greyfurt, ananas, kuru erik, ahududu kızılcık, baharatlı sebze, domates, tropikal meyve aromalı ananas, sebzeli, düşük sodyumlu sebze, beyaz üzüm, beyaz üzüm şeftali.
	Mott's Elma.
	Musselman's Elma.
	Nature's Nectar Elma, üzüm, beyaz üzüm.
	Northland Kızılcık ahududu, kızılcık, kızılcık böğürtlen, kızılcıklı kiraz, kızılcık üzüm, kızılcık nar, kızılcık yaban mersini.
	Ocean Spray Elma, akord üzümü, kızılcık ahududu, kızılcık böğürtlen, kızılcık kiraz, kızılcık böğürtlen, kızılcık kiraz, kızılcık akord üzümü, kızılcık mango, kızılcık ananas, kızılcık nar, kızılcık karpuz, kızılcık mürver.
	Old Orchard Elma, üzüm, ananas, beyaz üzüm, elma kızılcık, dut karışımı, siyah kiraz kızılcık, yaban mersin nar, kiraz nar, kızılcık nar, üzüm, kivi çilek, çilek karpuz, portakal mandalina, şeftali mango, ananas, kırmızı ahududu, beyaz üzüm, yabani kiraz, bağışıklık artırıcı narenciye, bağışıklık artırıcı süper meyve, bağışıklık artırıcı tropikal meyve.
	Ailemiz Elma, taze sıkılmış elma şırası, üzüm, greyfurt, pembe greyfurt, beyaz üzüm, %100 meyve suyu karışımı, sebze.
	Seneca Elma.
	Shurfine Elma, üzüm, ananas, beyaz üzüm.

TAM TAHILLILAR

Ekmek:
varsa 450 gr.
Verilen gram miktarına kadar birleştirilebilir;
en ucuz marka tercih edilir.

0,47 litre	Aunt Millie's	Healthy goodness tam tahıllı beyaz. Healthy goodness %100 tam buğday.
	Best Choice	%100 tam buğday.
	Best Yet	%100 tam buğday.
	Bimbo	%100 tam buğday.
0,53 litre	Quaker	Quaker Oats %100 tam tahıllı yulaf.
0,59 litre	Bimbo	Bimbo %100 tam buğday ekmeği.
	Kroger	Market Mill tam buğday ekmeği.
	Nature's Own	Nature's Own %100 tam buğday.
	Nickles Bakery	%100 tam buğday.
	Sara Lee	Sara Lee %100 tam buğday ekmeği.
0,70 litre	Brownberry	Brownberry %100 tam buğday ekmeği. Brownberry iki kat lifli ekmek.
	Kroger	Kroger %100 tam buğday ekmeği bal. Kroger %100 tam buğday ekmeği.
	Our Family	Our Family köy usulü %100 tam buğday ekmeği.
	Private Selection	Private Selection %100 tam buğday geniş tava ekmeği. Private Selection %100 tam buğday ekmeği.
0,94 litre	Blue Ribbon	Blue Ribbon tam tahıllı esmer pirinç.
	Kroger	Kroger uzun taneli esmer pirinç.
	Mahatma	Mahatma kahverengi pirinç. Mahatma yasemin kahverengi pirinç.
	meijer	Meijer uzun taneli doğal esmer pirinç.
	Our Family	Our Family esmer pirinci.
	Shurfine	Shurfine kahverengi pirinç.
	Spartan	Spartan uzun taneli esmer pirinç
	Success	Success tam tahıllı kahverengi pirinç. Kahverengi pirinç torbada kaynatılır.

SICAK MISIR GEVREĞİ

Oats-instant oatmeal original, 334 gr (ayrı ayrı paketler); oats-instant oatmeal original, 671 gr (ayrı ayrı paketler); grits-original instant 283 gr, 340 gr, 1020 gr.

Oats-Quick 510 gr; Oats-Instant Oatmeal Original, 334 gr. (ayrı ayrı paketler).

TAM TAHILLILAR

Aşağıdaki anahtar, tam 907 gr tam tahıllının nasıl kullanılacağına dair örnekler sunmaktadır.

Tam Tahıllar Anahtar

▲ 0,23 litre	■ 0,35 l	▲ + ● 0,94 litre
★ 0,41 litre	⬢ 0,47 litre	★ + ◆ 0,94 litre
◆ 0,53 litre	✕ 0,59 litre	■ + ✕ 0,94 litre
● 0,70 litre	♥ 0,94 litre	⬢ + ⬢ 0,94 litre

▲ 0,23 litre		Beyaz mısır tortillası.
■ 0,35 l		IGA instant oatmeal normal 12 paket.
		Lewis Bake Shop %100 tam buğday ekmeği yarım somun.
★ 0,41 litre		Food Club hazır esmer pirinç.
		Freedom's Choice hazır esmer pirinç.
		Kroger, mikrodalga fırında torbacıkta kaynatılan kahverengi pirinç. Kroger mikrodalgada pişirilen kahverengi pirinç.
		Minute kahverengi pirinç.
		Our Family hazır esmer pirinç.
		Success tam tahıllı kahverengi pirinç.
⬢ 0,47 litre		Blue Ribbon tam tahıllı esmer pirinç.
		Kroger %100 tam buğday ekmeği.
		Mahatma kahverengi pirinç.
		Our Family buğday ekmeği fajita tarzı. Our Family sarı mısır ekmeği. Our Family beyaz mısır ekmeği.
		Quaker 3 dakikada hazır yulaf ezmesi.

MEYVE SUYU

	Tipton Grove Elma, kızılcık, üzüm, beyaz üzüm.		**Tree Top** Elma, elma üzüm.
	V-8 Orijinal %100 Sebze Suyu. Düşük sodyumlu %100 Sebze Suyu. Baharatlı Sıcak %100 Sebze Suyu.		
	Valuetime Üzüm.		
	Welch's Kalsiyumlu Concord üzümü, üzüm, beyaz üzüm, beyaz üzüm şeftali, kırmızı üzüm, süper dut, üç tropikal meyve.		

DONMUŞ MEYVE SUYU

Aşağıda listelenen tüm meyve suları aşağıdaki kriterleri karşılamalıdır: %100 şekersiz meyve suyu; Sadece 0,35 litre; 1,4 litreye kadar sulandırılmalıdır; portakal suyu herhangi bir marka olabilir.

	Always Save Portakal.
	Best Choice Elma, portakal.
	Best Yet Elma, üzüm, portakal, greyfurt.
	Dole Ananas, ananas portakal.
	Essential Everyday Elma, portakal.
	Food Club Elma, greyfurt, portakal.
	Giant Eagle Portakal.
	Great Value Elma, üzüm, portakal.
	HyTop Elma, portakal.

MEYVE SUYU - DONDURULMUŞ

	IGA Elma, portakal.
	Kroger Elma, üzüm, greyfurt, ananas, ananas portakal.
	Langers Elma, elma kızılcık, elma portakal ananas, üzüm, portakal, ananas, beyaz üzüm.
	Meijer Elma, portakal.
	Old Orchard Elma, elma kiraz, elma kızılcık, elma kivi çilek, elma çarkıfelek mango, elma ahududu, elma çilek muz, dut karışımı, vişne kızılcık, yaban mersini nar, kızılcık nar, kızılcık ahududu, üzüm, ananas, ananas portakal, ananas portakal muz, çilek ravent, beyaz üzüm.
	Our Family Elma, portakal.
	Seneca Elma, portakal.
	Shurfine Elma, portakal.
	Tipton Grove Elma, portakal.
	Welch's Elma, üzüm, beyaz üzüm, beyaz üzüm kızılcık, beyaz üzüm şeftali, beyaz üzüm ahududu.

MEYVE SUYU — KONSANTRE

Uzun ömürlüdür; %100 şekersiz meyve suyu; Sadece 0,34 lt veya 0,35 lt; 1,41 litreye kadar sulandırılmalıdır.

	Welch's Elma, fantastik meyve, üzüm, tropikal çarkıfelek.
	Giant Eagle Ananas, elma, üzüm.

MISIR GEVREKLERİ

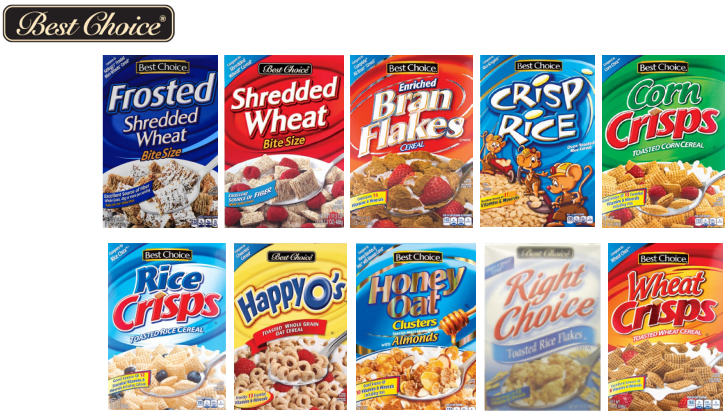
SICAK MISIR GEVREKLERİ

	Buğday Kreması -Buğday Kreması (1 Dakika) (794 gr). -Buğday Kreması (10 Dakika) (793 gr).
	Quaker -Yulaf Kepeği Sıcak Tahıl (450 gr). -Instant Grits Original (510 gr). -Instant Grits Original 12 (28 grlık paketler). -Instant Grits Original (277 grlık paketler). -Instant Grits Super Family Original (24 paket). -nstant Oatmeal paketleri (277 gr).
	Farina -Buğday Kreması (510/793 gr).
	Malt-o-Meal -Cream of Wheat Original (510/793/1020 gr).

MISIR GEVREKLERİ

MISIR GEVREKLERİ

En ucuz marka tercih edilir; verilen gram miktarına kadar birleştirilebilir.



MISIR GEVREKLERİ

General Mills
Making Food People Love

GIANT EAGLE

Great Value

HY-TOP TRUSTED QUALITY SMART VALUE

IGA

MISIR GEVREKLERİ

Kellogg's

Kroger

Malt-O-Meal