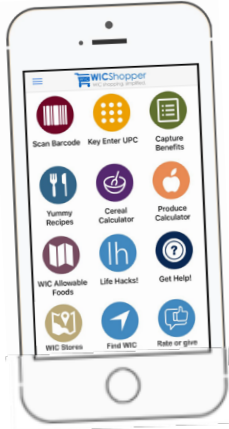




WICShopper एक मोबाइल एप हो जसले तपाईंलाई उत्पादनहरू WIC द्वारा अधिकृत छन् भनेर प्रमाणित गर्नु, अधिकृत खाद्य सूची हेर्नु, रेसपी सुझावहरू प्राप्त गर्नु, उत्पादन गणना गर्नु र अरू धेरै कुराहरू गर्नका लागि उत्पादनहरूलाई स्क्यान गर्नु दिन्छ !



यसलाई आजै डाउनलोड गर्नुहोस् !

- आफ्नो WIC पोषण कार्डमा भएका प्रत्येक वस्तुहरू प्रमाणित गर्नु आफ्नो "EBT कार्ड सुवर्धितहरू" को प्रन्टआउट र/वा रसदहरूको सँगै जाँच गर्नुहोस् ।
- तपाईंलाई आफ्नो WIC पोषण कार्ड प्रयोग गरेर वा खाद्य सामग्री स्क्यान गरेर उक्त खाद्य सामग्री खरिद गर्नु समस्या भइरहेको छ भने कृपया WICShopper एपमा भएको "I couldn't buy this!" (मैले यो सामग्री कनिर सकिनँ!) मा गई आफ्नो समस्या पेस गर्नुहोस् ।



I couldn't buy this!



Department of Health

Women, Infants, and Children Program (WIC)

यो समान अवसर प्रदायक संस्था हो ।



अधिकृत खाद्य सूची

सबैभन्दा कम महँगो ब्रान्डलाई प्राथमिकता दिइन्छ



Department of Health

Women, Infants, and Children Program (WIC)



गाईको दुध

- सेतो, चकलेट, पाश्चराइज गरिएको, भटिमिन डीयुक्त दुध मात्र ।
- ग्यालन कन्टेनरहरू मात्र (आधा ग्यालन तोकिएको नभएसम्म) ।
- तोकिएअनुसार शुद्ध दुध वा घटाइएको फ्याट (2%) नभएसम्म कम फ्याट (1% वा ½ %) वा स्कमि ।
- * ग्यालेन = 128 आउन्स, आधा ग्यालन = 64 आउन्स ।

अनुमति नदइने: फ्लेभरयुक्त, अर्गानिक, सुपर स्कमि, फ्याट फ्री प्लस ।



फ्याटरहति सुख्खा दुध

- तोकिएको खण्डमा मात्र ।
- 25.6 आउन्स आकार मात्र ।



कम ल्याक्टोज वा ल्याक्टोजरहति दुध

- तोकिएको खण्डमा मात्र ।
- ग्यालन र आधा ग्यालन कन्टेनरहरू ।



सोया मलिक

- तोकिएको खण्डमा मात्र ।
- ओरजिनल र भेनिला फ्लेभरहरू मात्र ।
- ओरजिनल फ्लेभर र चकलेट फ्लेभर ।



दही

- पूरण फ्याट नतोकिएको भएसम्म कम फ्याट वा फ्याटरहति ।
- 32 आउन्स कन्टेनरहरू मात्र ।

| | |
|--|--|
|  | ग्रीक फ्याटरहति सादा दही । |
|  | शुद्ध दुध सादा, शुद्ध दुध भेनिला, शुद्ध दुध मापला |
|  | फ्याटरहति ग्रीक सादा, फ्याटरहति ग्रीक पचि, फ्याटरहति ग्रीक स्ट्रबेरी, फ्याटरहति ग्रीक भेनिला, कम-फ्याट ग्रीक सादा । शुद्ध दुध सादा चर्नि नभएको फ्याटरहति स्ट्रबेरी चर्नि नभएको फ्याटरहति भेनिला, कम चर्नि कम फ्याट भएको मडागास्कर भेनिला र सनिमन । |
|  | कम फ्याट भएको सादा, कम फ्याट भएको भेनिला । |
|  | फ्याटरहति सादा, फ्याट कम भएको स्ट्रबेरी, कम फ्याट कम भएको भेनिला, होल मलिक सादा, होल मलिक भेनिला । |
|  | फ्याटरहति स्ट्रबेरी, फ्याटरहति भेनिला । |
|  | फ्याटरहति सादा, फ्याटरहति भेनिला । |
|  | कम फ्याट भएको सादा, कम फ्याट भएको भेनिला, कम फ्याट भएको पचि, कम फ्याट भएको रास्पबेरी, कम फ्याट भएको स्ट्रबेरी, कम फ्याट भएको ब्लुबेरी । |
|  | कम फ्याट भएको स्ट्रबेरी, फ्याटरहति भेनिला, फ्याटरहति सादा, कम फ्याट भएको भेनिला । |

होल ग्रेन

| | |
|--|--|
|  | होल व्हीट स्पागेटी, होल व्हीट क्यापेलनी, होल व्हीट पेने रगिट, होल व्हीट रोटनी । |
|  | 100% होल हवटि पेने, 100% होल हवटि रोटनी, 100% होल हवटि स्पागेटी । |
|  | होल व्हीट स्पागेटी, होल व्हीट थनि स्पागेटी, होल व्हीट पेने रगिट, होल व्हीट रोटनी । |
|  | होल व्हीट क्यापेलनी, होल व्हीट एल्बो, होल व्हीट फारफल, होल व्हीट लड्डिगुइन, होल व्हीट पेने रगिट, होल व्हीट रगिाटोनी, होल व्हीट रोटनी, होल व्हीट स्पागेटी । |
|  | 100% होल ग्रेन पेने रगिट, 100% होल ग्रेन स्पागेटी, 100% होल ग्रेन थनि स्पागेटी, 100% होल ग्रेन रोटनी, 100% होल ग्रेन लड्डिगुइन । |
|  | होल व्हीट पेने रगिट, होल व्हीट रोटनी, होल व्हीट स्पागेटी, होल व्हीट थनि स्पागेटी । |
|  | होल व्हीट क्यापेलनी, होल व्हीट स्पागेटी । |
|  | ब्राउन राइस 16 आउन्स; सादा; कुनै पन ब्रान्ड ।  |
| <ul style="list-style-type: none"> • इन्स्टेन्ट ब्राउन राइस । • बोइल एन्ड ब्याग ब्राउन राइस । • होल ग्रेन ब्राउन 16 आउन्स । |   |
|  | ओटमलि 16 आउन्स, कुनै पन ब्रान्ड । अनुमति नदइने: फलफूल, काजु, कसिमसि, मसला, स्टलि कट थपएका वस्तुहरू । |
|  | <ul style="list-style-type: none"> • ओट्स-क्वकि 1-मनिट ओट्स 18 आउन्स । • ओट्स-क्वकि 1-मनिट ग्लुटेन ट्री 18 आउन्स । |

होल ग्रेन



होल व्हीट पासुता

16 आउन्स ।



| | |
|--|---|
| | होल व्हीट स्पागेटी । |
| | होल ग्रेन रोटनी, होल ग्रेन मडियिम सेल, होल ग्रेन पेने, होल ग्रेन एलबो, होल ग्रेन थनि स्पागेटी, होल ग्रेन लड्डिगुइन, होल ग्रेन एनुजल हेयर, होल ग्रेन स्पागेटी । |
| | होल ग्रेन रोटनी, होल व्हीट स्पागेटी । |
| | होल व्हीट स्पागेटी, होल व्हीट म्याकारोनी, होल व्हीट एलबो म्याकारोनी, होल व्हीट रोटनी, होल व्हीट पेने रगिट, होल व्हीट थनि स्पागेटी, होल व्हीट भर्मसिली । |
| | 100% होल व्हीट पेने रगिट, 100% होल व्हीट रोटनी, 100% होल व्हीट स्पागेटी । |
| | 100% होल व्हीट स्पागेटी, 100% होल व्हीट एलबो म्याकारोनी, 100% होल व्हीट पेने रगिट, 100% होल व्हीट रोटनी । |
| | होल व्हीट एलबो, होल व्हीट लड्डिगुइन, होल व्हीट पेने, होल व्हीट रोटनी, होल व्हीट स्पागेटी, होल व्हीट थनि स्पागेटी । |
| | होल व्हीट पेने रगिट, होल हवटि रोटनी-टाइट, होल हवटि थनि स्पागेटी, होल हवटि स्पागेटी । |

दुग्धपदार्थ



ग्रीक शुद्ध दुध सादा, ग्रीक फ्याटरहति सादा,
ग्रीक मशिरति फ्याटरहति भेनलि, हरियो मशिरति
फ्याटरहति स्ट्रबेरी, फ्याटरहति भेनलि, फ्याटरहति सादा ।

| | |
|--|--|
| | फ्याटरहति सादा, फ्याटरहति भेनलि, कम फ्याट भएको स्ट्रबेरी, कम फ्याट भएको भेनलि, कम फ्याट भएको पचि, कम फ्याट भएको स्ट्रबेरी बनना । |
| | ग्रीक शुद्ध दुध सादा, ग्रीक शुद्ध दुध भेनलि, ग्रीक फ्याटरहति सादा, ग्रीक फ्याटरहति भेनलि, शुद्ध दुध भेनलि, शुद्ध दुध सादा, कम फ्याट भएको सादा, कम फ्याट भएको भेनलि, कार्बमास्टर कम फ्याट भएको भेनलि, कार्बमास्टर कम फ्याट भएको पचि, कार्बमास्टर कम फ्याट भएको स्ट्रबेरी, फ्याटरहति सादा । |
| | कम फ्याट भएको स्ट्रबेरी, कम फ्याट भएको सादा, कम फ्याट भएको म्यानुगो, कम फ्याट भएको भेनलि । |
| | फ्याटरहति स्ट्रबेरी दही, कम फ्याट भएको सादा दही, फ्याट नभएको भेनलि ग्रीक दही, फ्याट नभएको सादा ग्रीक दही । |
| | कम फ्याट भएको स्ट्रबेरी, कम फ्याट भएको स्ट्रबेरी बनना, कम फ्याट भएको बलुबेरी, कम फ्याट भएको सादा, लाइट भेनलि, कम फ्याट भएको भेनलि, शुद्ध दुध सादा । |
| | शुद्ध दुध सादा, शुद्ध दुध भेनलि, शुद्ध दुध स्ट्रबेरी, कम फ्याट भएको भेनलि, कम फ्याट भएको सादा । |
| | फ्याटरहति भेनलि, फ्याटरहति सादा, शुद्ध दुध सादा, ग्रीक फ्याटरहति सादा, ग्रीक फ्याटरहति भेनलि बनि । |
| | फ्याटरहति सादा, फ्याटरहति स्ट्रबेरी, फ्याटरहति भेनलि । |
| | फ्याटरहति बलुबेरी, फ्याटरहति पचि, कम फ्याट भएको भेनलि, ग्रीक फ्याटरहति सादा, ग्रीक फ्याटरहति भेनलि, फ्याटरहति स्ट्रबेरी, फ्याटरहति भेनलि, फ्याटरहति सादा । |
| | अर्गानिक सादा फ्याटरहति दही, अर्गानिक भेनलि फ्याटरहति दही, अर्गानिक सादा कम फ्याट भएको दही, अर्गानिक भेनलि कम फ्याट भएको दही, अर्गानिक सादा शुद्ध दुध प्रोबायोटिक दही, अर्गानिक भेनलि शुद्ध दुध प्रोबायोटिक दही, अर्गानिक स्ट्रबेरी शुद्ध दुध प्रोबायोटिक दही, अर्गानिक शुद्ध दुध प्रोबायोटिक दही भेनलि । |
| | कम फ्याट भएको सादा, कम फ्याट भएको भेनलि । |
| | कम फ्याट भएको हार्भेसट पचि, कम फ्याट भएको स्ट्रबेरी, कम फ्याट भएको स्ट्रबेरी बनना, कम फ्याट भएको भेनलि, कम फ्याट भएको बलुबेरी, कम फ्याट भएको सादा । |

चजि

• नियमति वा कम फ्याट, 16 आउन्स आकार मात्र ।

- नमिन प्रकारका घरेलु बलक वा सलाइसहरू
मात्र: अमेरिकन; चेडर; कोल्बी; कोल्बी ज्याक; मोन्टेरे ज्याक; मोजेरेला;
मुन्स्टर; प्रोभोलोन; वा स्वसि ।

अनुमति नदइने: अर्गानिक; स्रेडेड; कुर्याकर कट; क्युबड; डेली; क्रमबल;
कम सोडियम; चजि स्प्रेड; क्रमि चजि; स्ट्रडि चजि; फार्मर्स चजि; बटर;
Velveeta जस्तो चजि खाद्य वा उत्पादन; छुट्टाछुट्टै बेरएका सलाइस; बाख्रा,
भेडा वा दहीको चजि ।



अण्डाहरू



- ठूलो, ग्रेड A वा AA,
- खुला छोडेका कुखुराको सेतो अण्डा ।
- एक दर्जन कार्टुन आकार ।

अनुमत नदइने: अर्गानिक; पाश्चराइज गरिएको; खाँदिएको; धेरै उमालिएको; कम कोलेस्ट्रॉल; Omega 3 युक्त वा बढाइएको; भिटामिन वा खनजि पदार्थहरू थपिएको; खुला; अण्डाका वकिल्पहरू ।

टोफु



16-आउन्स प्याकेज आकार मात्र, जारी गरिएको आउन्सको कुल सङ्ख्यासम्म मिलाउन सकिन्छ ।

Azumaya
Tofu

सलिकन ।

House Foods

प्रमियम कडा; प्रमियम अतिरिक्त कडा; मध्यम कडा ।

Franklin
Farms

अतिरिक्त कडा; मध्यम कडा; कडा; नरम ।

Vitasoy

कडा प्राकृतिक; भजिको प्याक अतिरिक्त कडा ।

पनिट बटर



- 16 देखि 18 आउन्ससम्मका कन्टेनरहरू मात्र ।
- नियमित वा प्राकृतिक; चिल्लो; क्रमि; क्रन्ची वा चन्की; घटाइएको फ्याट; कम सोडियम; कम चर्नी ।

अनुमत नदइने: स्प्रेड; व्हिप्ड; जेली; मार्सम्यालो; मह वा अन्य खाद्यहरू थपिएको, मसिाइएको वा थपिएको; भेराइटीयुक्त वा बढाइएको; पाम तेल ।

माछा



क्यानमा राखिएको टुना

पानीमा टुक्रा-टुक्रा गरेर प्याक गरिएको मात्र; 5 आउन्स वा 6 आउन्स क्यान आकार मात्र ।



क्यानमा राखिएको सालमोन

पकि सालमोन मात्र; 14.75 आउन्स क्यान आकार मात्र ।

अनुमत नदइने: रेड सालमोन; पाउचहरूमा टुना ।

समि



सुख्खा समि वा मटर

16 आउन्स प्याकेजहरू मात्र ।

क्यानमा राखिएको समि

समि जारी गरिएको आउन्स सङ्ख्यासम्म मिलाउन सकिन्छ ।

अनुमत नदइने: बेक गरिएको समि; मसाला, ससेस, चिल्लो वा मासु थपिएको समि ।

होल ग्रेन



कोर्न,
फजिता होल व्हीट,
एलो कोर्न,
होल व्हीट फ्लाउर ।



कोर्न ।

meijer

कोर्न,
व्हाइट कोर्न,
होल व्हीट ।



होल व्हीट ।



व्हीट कोर्न,
होल व्हीट
एलो कोर्न एक्सट्रा थिन ।



होल व्हीट ।



होल व्हीट ।



होल व्हीट फ्लाउर सफ्ट टाको,
एलो कोर्न,
व्हीट कोर्न ।



कोर्न,
सफ्ट टाको साइज होल व्हीट फ्लाउर ।



हयान्ड-मेड होल व्हीट फजिता स्टाइल कोर्न ।



होल व्हीट अथेन्टिक फजिता स्टाइल ।



एलो कोर्न ।

होल ग्रेन



सेण्डबचि बन्स ।



हट डग बन्स ।

अनुमति नदइने: फलफूल, काजु, कसिमसि, मसला वा आइसडि थपएका वस्तुहरू ।



- 100% होल व्हीट बन्स ।
- 100% होल व्हीट हट डग बन्स ।



- 100% होल व्हीट होअगी रोलस ।
- 100% होल व्हीट हट डग बन्स ।
- 100% होल व्हीट स्लाइडर स्यान्डवचि बन्स ।



- 100% होल व्हीट बन्स 16 आउन्स ।



ट्रटलिस:

16 आउन्स ।



कोर्न,
100% होल व्हीट ।



व्हाइट कोर्न,
एलो कोर्न,
होल व्हीट फ्लाउर ।



व्हाइट कोर्न सफ्ट टाको स्टाइल,
होल व्हीट फजिता स्टाइल ।



व्हीट कोर्न,
होल व्हीट ।



सफ्ट व्हाइट कोर्न,
होल व्हीट ।



होल व्हीट ।



होल व्हीट ।



होल व्हीट ।



6 इन्च व्हाइट कोर्न,
होल व्हीट ।



होल व्हीट,
ग्लुटनरहित एलो कोर्न ।



6 इन्च एलो कोर्न ।

फलफूल र तरकारी

सदस्यहरूले ताजा, फ्रोजन गरएका वा क्यानमा बन्द फलफूल र तरकारीहरूको कुनै पनि संयोजनबाट अधिकतम डलर रकमसम्म छनौट गर्न सक्छन् । सदस्यहरूले प्रयोग नगरएका कुनै पनि रकमका लागि निगद वा क्रेडिट रफिण्ड प्राप्त गर्न सक्दैनन् ।



ताजा

ताजा फलफूल वा तरकारीहरूको कुनै पनि प्रकार ।
सडिगो, काटिएको, ब्यागमा राखिएको वा प्याक गरिएको ।

अनुमति नदइने: फलफूल तथा तरकारी पार्टी ट्रे वा सस वा ड्रिप्ससहित छुट्टाछुट्टै सर्भिडि आकारहरू; फलफूल बास्केट; सजावटी फलफूल वा तरकारी; तारमा उन्निएको लसुन; सलाद बार सामग्री; काजु, कसिमसि थपिएको फलफूल; फलफूल थपेर पकाइएका कुरा; सुख्खा फलफूल; खान मलिन फूल, जडीबुटी वा मसलाहरू ।



फ्रोजन

फलफूल वा तरकारीहरूको कुनै पनि प्रकार ।

अनुमति नदइने: फलफूलहरू; सरिपसँग, चिनी थपिएको, फ्रुट बार, फलफूल राखेर पकाइएका कुराहरू (जस्तै, पाइ) ।

तरकारीहरू: चिनी, बटर, तेल, सस वा ग्लेज थपिएको; पासता, नुडल, काजु, कसिमसि, भात, चीज वा मासुसँग; स्विट पेटो (सखरखण्ड) फ्राइज, फ्रिन्च फ्राइज वा आकार दिएको आलु ।



क्यान, जार, प्लास्टिक कन्टेनरहरू

जुसमा फलफूल;
जुस कन्सन्ट्रेट वा नेक्टर;
पानीमा कृत्रिम स्विटनर सहितको फलफूल;

अनुमति नदइने: फलफूलहरू: जलितनिमा, सर्बत, फलफूलको क्रसिप, फलफूलको पारफेट, चिनी वा काजु, कसिमसि थपिएको फलफूल, धेरै, हल्का वा अतिरिक्त हल्का सरिप, पाइ फलिडिहरूमा फलफूल ।

तरकारीहरू: कुनै पनि तेल वा ब्राइन, भनिगरमा, अचार तथा खाँदएका तरकारी, क्रमियुक्त तरकारी, समी, मटर, दाल, बेक गरिएको समी, पोर्क तथा समी, पुन: फ्राई गरिएको समी, केचप, रेलशि, ओलभि; पज्जिजा, लजान्या, स्पागेटी सस वा साल्सा ।

लामो समयसम्म राख्न सकिने जुस

- सूचीबद्ध सबै जुसहरूले नमिन मापदण्डहरू पूरा गर्नेछन्:
100% गुलियो नहालेको जुस; 64 आउन्स प्लास्टिक बोतलहरू मात्र;
सुन्तलाको जुस कुनै पन ब्रान्ड हुन सक्छ ।

अनुमति नदइने: फलफूलको पेयपदार्थ; गुलियो बनाइएको जुस; ककटेल वा पाउडरहरू ।


| | |
|--|---|
|  | Always Save स्याउ, अङ्गुर, सुन्तला । |
|  | Apple and Eve स्याउ, क्रेनबेरी अङ्गुर, क्रेनबेरी आरु, क्रेनबेरी अनार, क्रेनबेरी रास्पबेरी, क्रेनबेरी वाइल्ड बेरी, प्राकृतिक क्रेनबेरी । |
|  | बेसुट चोइस स्याउ, बेरी ब्लेन्ड, चेरी ब्लेन्ड, अङ्गुर, अङ्गुरको ब्लेन्ड, ग्रेपफ्रुट भुङ्कटहरू, सुन्तला, पन्च ब्लेन्ड, सेतो अङ्गुर, टमाटर, तरकारी । |
|  | Best Choice स्याउ, क्रेनबेरी, क्रेनबेरी अङ्गुर, अङ्गुर, ग्रेपफ्रुट, सेतो अङ्गुर । |
|  | Campbell's नयिमति टमाटर, कम सोडियम भएको टमाटर, नयिमति V-8, V-8 मसालेदार परी, V-8 कम सोडियम । |
|  | Diane's Garden तरकारी । |
|  | Essential Everyday स्याउको रस, बेरी ब्लेन्ड, चेरी ब्लेन्ड, क्रेनबेरी ब्लेन्ड, अङ्गुरको ब्लेन्ड, पन्च ब्लेन्ड, सेतो अङ्गुर, भुङ्कटहरू, सेतो ग्रेपफ्रुट । |
|  | Everfresh स्याउ । |
|  | Food Club स्याउ, भुङ्कटहरू, क्रेनबेरी, क्रेनबेरी अङ्गुर, क्रेनबेरी रास्पबेरी, अङ्गुर, तरकारी, सेतो अङ्गुर, सेतो ग्रेपफ्रुट । |

| | |
|--|---|
|  | फार्महाउस 100% होल व्हीट ब्रेड, जेवशि राय होल ग्रेन राय सडिड, लाइट स्टाइल 100% होल व्हीट ब्रेड, लाइट स्टाइल सफ्ट व्हीट ब्रेड, स्टोन ग्राउन्ड 100% होल व्हीट, थनि स्लाइसड होल ग्रेन 100% होल व्हीट ब्रेड, थनि स्लाइसड होल ग्रेन 15 ग्रेन ब्रेड, थनि स्लाइसड होल ग्रेन ओटमलि ब्रेड, भेरी थनि स्लाइसड 100% होल व्हीट, होल ग्रेन 100% होल व्हीट ब्रेड, होल ग्रेन 15 ग्रेन ब्रेड, होल ग्रेन हनी होल व्हीट ब्रेड, होल ग्रेन जर्मन डार्क व्हीट ब्रेड, होल ग्रेन ओटमलि ब्रेड, हो ग्रेन सफ्ट स्प्राउटेड ग्रेन ब्रेड, होल ग्रेन राय सडिड, कसिमसि सहतिको 100% होल व्हीट सनिमन स्वरिड ब्रेड । |
|  | सनग्रेन 100% होल व्हीट । |
|  | 100% होल व्हीट ब्रेड, क्लासिक 100% होल व्हीट । |
|  | रोमन मलि सनग्रेन 100% होल व्हीट, 100% होल व्हीट । |
|  | 100% होल व्हीट । |
|  | 100% होल व्हीट । |
|  | 100% होल व्हीट रोलस, 100% होल व्हीट ब्रेड । |
|  | 100% होल व्हीट । |
|  | 100% होल व्हीट । |
|  | 100% होल व्हीट । |

| होल ग्रेन | |
|--|---|
|  | 100% होल व्हीट ब्रेड, डबल फाइबर ब्रेड । |
|  | 100% होल व्हीट । |
|  | 100% होल व्हीट । |
|  | 100% होल व्हीट । |
|  | 100% होल व्हीट । |
|  | सुगर फ्रि 100% होल ग्रेन व्हीट, 100% होल ग्रेन होल व्हीट । |
|  | 100% होल व्हीट । |
|  | होमस्टाइल 100% होल व्हीट । |
|  | 100% होल व्हीट । |
|  | 100% होल व्हीट । |
|  | 100% होल व्हीट, होल ग्रेन व्हाइट। |
|  | 100% होल व्हीट । |
|  | 100% होल व्हीट, 100% होल ग्रेन सुगर फ्रि, मह सहतिको 100% होल हवटि ब्रेड । |
|  | 100% होल व्हीट । |
|  | 100% होल व्हीट । |

| जुस | |
|---|--|
|  | Giant Eagle स्याउ, क्रेनबेरी, गाला स्टाइल एप्पल, ग्रानी स्मथि एप्पल, अङ्गुर, सेतो अङ्गुर, सेतो ग्रेपफ्रुट । |
|  | Great Value स्याउ, अङ्गुर, सेतो अङ्गुर, सेतो अङ्गुर आरु, क्रेनबेरी, क्रेनबेरी ब्लेन्ड, भुइँकटहर । |
|  | Harvest Classic स्याउ सुन्तला भुइँकटहर, कन्कर्ड अङ्गुर, क्रेनबेरी, क्रेनबेरी स्याउ, भुइँकटहर । |
|  | HyTop स्याउ, बल्याक चेरी कन्कर्ड अङ्गुर, अङ्गुर, भुइँकटहर, टमाटर, तरकारी, सेतो अङ्गुर, सेतो अङ्गुर चेरी । |
|  | IGA स्याउ, ताजा स्याउ, अङ्गुर, ग्रेपफ्रुट, भुइँकटहर, सेतो अङ्गुर । |
|  | Juicy Juice स्याउ, स्याउ रास्पबेरी, बेरी, चेरी, क्रेनबेरी स्याउ, अङ्गुर, क्वी स्ट्रबेरी, ऑप, सुन्तला ट्यान्जरनि, प्यासन ड्रयागनफ्रुट, आरु स्याउ, पन्च, स्ट्रबेरी केरा, स्ट्रबेरी तरबूज, टरपकिल, सेतो अङ्गुर । |
|  | Kroger स्याउ, बेरी, क्रेनबेरी, अङ्गुर, ग्रेपफ्रुट, भुइँकटहर, तरकारी, कम सोडियम भएको तरकारी, मसालेदार तरकारी, अङ्गुर, सेतो अङ्गुर, सेतो अङ्गुर आरु । |
|  | Langers स्याउ, स्याउ क्रेनबेरी, स्याउ अङ्गुर, स्याउ सुन्तला भुइँकटहर, अङ्गुर, सुन्तला, भुइँकटहर, रातो अङ्गुर, रुबी रेड ग्रेपफ्रुट, टमाटर, तरकारी, कम सोडियम भएको तरकारी, सेतो अङ्गुर । |
|  | Libby's भुइँकटहर । |

जुस

| | |
|--|---|
|  | Meijer स्याउ, क्रेनबेरी, जेनवनि बेरी, जेनवनि चेरी, जेनवनि फ्रुट पन्च, जेनवनि अङ्गुर, अङ्गुर, रुबी रेड ग्रेपफ्रुट, भुङ्कटहर, जामुन, रास्पबेरी क्रेनबेरी, मसालेदार तरकारी, टमाटर, ट्रोपिकल ब्लेन्ड्स भुङ्कटहर, कम सोडियम भएको तरकारी, सेतो अङ्गुर, सेतो अङ्गुर आरु । |
|  | Mott's स्याउ । |
|  | Musselman's स्याउ । |
|  | Nature's Nectar स्याउ, अङ्गुर, सेतो अङ्गुर । |
|  | Northland क्रेनबेरी रास्पबेरी, क्रेनबेरी, क्रेनबेरी ब्ल्याकबेरी, क्रेनबेरी चेरी, क्रेनबेरी अङ्गुर, क्रेनबेरी अनार, क्रेनबेरी बलुबेरी । |
|  | Ocean Spray स्याउ, कन्कर्ड अङ्गुर, क्रेनबेरी रास्पबेरी, क्रेनबेरी ब्ल्याकबेरी, क्रेनबेरी चेरी, क्रेनबेरी ब्ल्याकबेरी, क्रेनबेरी चेरी, क्रेनबेरी कन्कर्ड अङ्गुर, क्रेनबेरी आँप, क्रेनबेरी भुङ्कटहर, क्रेनबेरी अनार, क्रेनबेरी तरबुज, क्रेनबेरी इलडरबेरी । |
|  | Old Orchard स्याउ, अङ्गुर, भुङ्कटहर, सेतो अङ्गुर, स्याउ क्रेनबेरी, बेरी ब्लेन्ड, ब्ल्याक चेरी क्रेनबेरी, बलुबेरी अनार, चेरी अनार, क्रेनबेरी अचार, अङ्गुर, क्वी स्ट्रबेरी, स्ट्रबेरी तरबुज, सुन्तला टयान्जेरनि, आरु आँप, भुङ्कटहर, रातो रास्पबेरी, सेतो चेरी, वाइल्ड चेरी, इम्युन हेल्थ सटिरस, इम्युन हेल्थ सुपरफ्रुट, इम्युन हेल्थ ट्रोपिकल फ्रुट । |
|  | Our Family स्याउ, ताजा प्रेसड एप्पल साइडर, अङ्गुर, ग्रेपफ्रुट, पङ्किक ग्रेपफ्रुट, सेतो अङ्गुर, 100% जुस ब्लेन्ड, तरकारी । |
|  | Seneca स्याउ । |
|  | Shurfine स्याउ, अङ्गुर, भुङ्कटहर, सेतो अङ्गुर । |





























होल ग्रेन

ब्रेड:

उपलब्ध हुँदा 16 आउन्स ।

जारी गरिएको आउन्स सङ्ख्यासम्म मसिउन सकिन्छ; सबैभन्दा कम महँगो ब्रान्डलाई प्राथमिकता दिइन्छ ।



| | | |
|---|---|---|
|  16 आउन्स |  | Healthy goodness होल ग्रेन व्हाइट । Healthy goodness 100% होल व्हीट । |
| |  | 100% होल व्हीट । |
| |  | 100% होल व्हीट । |
| |  | 100% होल व्हीट । |
|  18 आउन्स |  | Quaker Oats 100% होल ग्रेन ओट्स । |
|  20 आउन्स |  | Bimbo 100% होल व्हीट ब्रेड । |
| |  | Market Mill होल व्हीट ब्रेड । |
| |  | Nature's Own 100% होल व्हीट । |
| |  | 100% होल व्हीट । |
|  24 आउन्स |  | Sara Lee 100% होल व्हीट ब्रेड । |
| |  | Brownberry 100% होल व्हीट ब्रेड । Brownberry डबल फाइबर ब्रेड । |
| |  | Kroger 100% होल व्हीट ब्रेड हनी । Kroger 100% होल व्हीट ब्रेड राउन्ड टप । |
| |  | Our Family कन्ट्री स्टाइल 100% होल व्हीट ब्रेड । |
|  32 आउन्स |  | Private Selection 100% होल व्हीट वाइड प्यान ब्रेड । Private Selection 100% होल व्हीट ब्रेड । |
| |  | Blue Ribbon होल ग्रेन ब्राउन राइस । |
| |  | Kroger लड ग्रेन ब्राउन राइस । |
| |  | Mahatma ब्राउन राइस । Mahatma ज्यास्मनि ब्राउन राइस । |
| |  | Meijer लड ग्रेन न्याचरल ब्राउन राइस । |
| |  | Our family ब्राउन राइस । |
| |  | Shurfine ब्राउन राइस । |
| |  | Spartan लड ग्रेन ब्राउन राइस । |
|  32 आउन्स |  | Success होल ग्रेन ब्राउन राइस । ब्यागमा ब्राउन राइस बोइल । |

हट सरिअल



ओट्स-इन्स्टेन्ट ओटमलि ओरजिनिल, 11.8 आउन्स (छुट्टाछुट्टै प्याकेट);
ओट्स-इन्स्टेन्ट ओटमलि ओरजिनिल, 23.7 आउन्स (छुट्टाछुट्टै प्याकेट);
ग्रटिस-ओरजिनिल इन्स्टेन्ट 10 आउन्स, 12 आउन्स, 36 आउन्स ।


















ओट्स-क्वकि 18 आउन्स; ओट्स- इन्स्टेन्ट ओटमलि ओरजिनिल, 11.8 आउन्स । (छुट्टाछुट्टै प्याकेट) ।

होल ग्रेन

तलको कुञ्जीले होल ग्रेन अर्थात् सगुला अननहरूको आफ्नो पूरण 32 आउन्स कसरी रडिमि गर्ने भन्ने उदाहरणहरू उपलब्ध गराउँछ ।

होल ग्रेनहरूको कुञ्जी

| | | |
|---|--|--|
|  8 आउन्स |  12 आउन्स |  +  32 आउन्स |
|  14 आउन्स |  16 आउन्स |  +  32 आउन्स |
|  18 आउन्स |  20 आउन्स |  +  32 आउन्स |
|  24 आउन्स |  32 आउन्स |  +  32 आउन्स |

| | | |
|---|---|--|
|  8 आउन्स |  | व्हाइट कोर्न टर्टलि । |
|  12 आउन्स |  | IGA इन्स्टेन्ट ओटमलि नयिमति 12 प्याकेट । |
|  14 आउन्स |  | Lewis Bake Shop 100% होल व्हीट ब्रेड हाफ लोफ । |
| |  | Food Club इन्स्टेन्ट ब्राउन राइस । |
| |  | Freedom's Choice इन्स्टेन्ट ब्राउन राइस । |
| |  | Kroger बोइल इन ब्याग ब्राउन राइस माइक्रोवेभयबल । Kroger ब्राउन राइस माइक्रोवेभयबल । |
| |  | Minute ब्राउन राइस । |
| |  | Our Family इन्स्टेन्ट ब्राउन राइस । |
|  16 आउन्स |  | Success होल ग्रेन ब्राउन राइस । |
| |  | Blue Ribbon होल ग्रेन ब्राउन राइस । |
| |  | Kroger 100% होल व्हीट ब्रेड । |
| |  | Mahatma ब्राउन राइस । |
| |  | Our Family व्हीट टर्टलि फजति स्टाइल । Our Family एलो कोर्न टर्टलि । Our Family व्हाइट कोर्न टर्टलि । |
| |  | Quaker 3-मिनट ओटमलि । |

जुस



Tipton Grove

स्याउ, क्रेनबेरी, अङ्गुर,
सेतो अङ्गुर ।



Tree Top

स्याउ,
स्याउ अङ्गुर ।



V-8

ओरजिनिल 100% भेजटिबल जुस ।
कम सोडियम 100% भेजटिबल जुस ।
स्पाइसी हट 100% भेजटिबल जुस ।



Valuetime

अङ्गुर ।












Welch's










क्याल्सियम सहितको कन्कर्ड अङ्गुर, अङ्गुर, सेतो अङ्गुर,
सेतो अङ्गुर आरु, रातो अङ्गुर, सुपर बेरी, ट्रपिकल ट्रायो ।

जुस-फ्रोजन

तल सूचीबद्ध सबै जुसहरूले नमिन मापदण्डहरू पूरा गर्नेछन्: 100% गुलियो नहालेको जुस; 11.5 आउन्स वा 12 आउन्स मात्र; 48 आउन्ससम्म पुनः बनाउनेछन्; सुन्तला जुस कुनै पनबिर्नाङ हुन सक्छ ।



| | |
|--|---|
|  | Always Save सुन्तला । |
|  | Best Choice स्याउ, सुन्तला । |
|  | Best Yet स्याउ, अङ्गुर, सुन्तला, ग्रेपफ्रुट । |
|  | Dole भुइँकटहर, भुइँकटहर सुन्तला । |
|  | Essential Everyday स्याउ, सुन्तला । |
|  | Food Club स्याउ, ग्रेपफ्रुट, सुन्तला । |
|  | Giant Eagle सुन्तला । |
|  | Great Value स्याउ, अङ्गुर, सुन्तला । |
|  | HyTop स्याउ, सुन्तला । |

जुस – फ्रोजेन

| | |
|--|---|
|  | IGA स्याउ, सुन्तला । |
|  | Kroger स्याउ, अङ्गुर, गुरेपफरुट, भुइँकटहर, भुइँकटहर सुन्तला । |
|  | Langers स्याउ, स्याउ क्रेनबेरी, स्याउ सुन्तला भुइँकटहर, अङ्गुर, सुन्तला, भुइँकटहर, सेतो अङ्गुर । |
|  | Meijer स्याउ, सुन्तला । |
|  | Old Orchard स्याउ, स्याउ चेरी, स्याउ क्रेनबेरी, स्याउ कवि सट्टरबेरी, स्याउ प्यासन ऑप, स्याउ रास्पबेरी, स्याउ सट्टरबेरी केरा, बेरी ब्लेन्ड, ब्लयाक चेरी क्रेनबेरी, ब्लुबेरी अनार, क्रेनबेरी अनार, क्रेनबेरी रास्पबेरी, अङ्गुर, भुइँकटहर, भुइँकटहर सुन्तला, भुइँकटहर सुन्तला केरा, सट्टरबेरी र्बार्ब, सेतो अङ्गुर । |
|  | Our Family स्याउ, सुन्तला । |
|  | Seneca स्याउ, सुन्तला । |
|  | Shurfine स्याउ, सुन्तला । |
|  | Tipton Grove स्याउ, सुन्तला । |
|  | Welch's स्याउ, अङ्गुर, सेतो अङ्गुर, सेतो अङ्गुर क्रेनबेरी, सेतो अङ्गुर आरु, सेतो अङ्गुर रास्पबेरी । |

जुस – कन्सन्ट्रेट

लामो समयसम्म राख्न सकिने; 100% गुलियो नहालेको जुस; 11.5 आउन्स वा 12 आउन्स मात्र; 48 आउन्ससम्म पुनः बनाउनैपर्छ ।

| | |
|--|--|
|  | Welch's स्याउ, फ्रुट फ्यान्टास्टिक, अङ्गुर, ट्रपिकल प्यासन । |
|  | Giant Eagle भुइँकटहर, स्याउ, अङ्गुर । |

सरिअल



हट सरिअल

| | |
|--|---|
|  | Cream of Wheat -Cream of Wheat (1 मनिट) (28 आउन्स) । -Cream of Wheat (10 मनिट) (28 आउन्स) । |
|  | Quaker -ओट ब्रान हट सरिअल (16 आउन्स) । -इन्स्टेन्ट ग्रटिस ओरजिनिल (18 आउन्स) । -इन्स्टेन्ट ग्रटिस ओरजिनिल 12 (1-आउन्स प्याकेट) । -इन्स्टेन्ट ग्रटिस ओरजिनिल (9.8-आउन्स प्याकेट) । -इन्स्टेन्ट ग्रटिस सुपर फ्यामली ओरजिनिल (24 प्याकेट) । -इन्स्टेन्ट ओटमलि प्याकेट (9.8 आउन्स) । |
|  | Farina -Cream of Wheat (18/28 आउन्स) । |
|  | Malt-o-Meal -Cream of Wheat ओरजिनिल (18/28/36 आउन्स) । |



सबैभन्दा कम महँगो ब्रान्डलाई प्राथमिकता दिइन्छ; जारी गरिएको आउन्स सङ्ख्यासम्म मसिउन सकिन्छ ।

Best Choice®



सरिअल



सरिअल

