

wic foods

for
pregnant women

These WIC Foods...

- Are low in fat and high in fiber.
- Promote healthy weight gain for you and your infant.
- Provide a variety of nutritious foods.
- Are consistent with Dietary Guidelines.

What you will receive:

GRAINS

- 36 ounces iron-fortified cereal
- 1 pound of whole wheat bread or other whole grain option:
 - Whole wheat tortillas
 - Soft corn tortillas
 - Brown rice
 - Whole grain bread
 - Whole wheat pasta

FRUITS & VEGETABLES

- \$11 cash value benefit
 - Fresh
 - Frozen
 - Canned
- 144 fluid ounces of vitamin C-rich juice

DAIRY

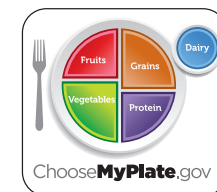
- 22 quarts (5 ½ gallons) of low-fat or skim milk or allowed substitutions:
 - Cheese
 - Yogurt
- One gallon of low-fat or skim chocolate milk

PROTEIN

- 1 pound dried beans or peas
- 1 dozen eggs
- 16-18 ounces of peanut butter



www.scdhec.gov/wic



alimentos de WIC

para
mujeres
embarazadas

Estos Alimentos WIC...

- Son bajos en grasa y con alto contenido de fibra.
- Promueve el aumento de peso saludable para usted y su bebé.
- Proveen una variedad de comidas nutritivas.
- Son consistentes con los Lineamientos Dietéticos.

Lo que recibirá:

GRANOS

- 36 onzas de cereal fortificado con hierro
- 1 libra de pan integral u otras opciones de granos enteros:
 - Tortillas de trigo entero
 - Tortillas de maíz suave
 - Arroz integral
 - Pan integral
 - Pasta integral

FRUTAS Y VEGETALES

- Beneficio por valor de \$ 11 en efectivo
 - Frescos
 - Congelados
 - Enlatados
- 144 onzas líquidas de jugo fortificado con Vitamina C

LÁCTEOS

- 20 cuartos de galón (5 ½ galones) de leche baja en grasa o descremada o sustituciones permitidas:
 - Queso
 - Yogurt
- Un galón de leche chocolatada baja en grasa o descremada

PROTEÍNAS

- 1 libra de frijoles secos o guisantes
- 1 docena de huevos
- 16-18 onzas de mantequilla de maní.