

وزن میں تبدیلیاں

دہی



32 اونس = 907g

WIC پنیر



16 اونس = 454g

موٹاپے سے خالی یا 1% کم موٹاپے والا دودھ



1 گیلن = 3.78L

مونگ پھلی کا مکھن



16-18 اونس = 454-510g

WIC سیریل



18 اونس = 510g

WIC روٹی



16 اونس = 454g

تازہ کیلے



شمار = ایک

خالص WIC رس



11.5 اونس = 340mL

جوس



64 اونس = 1.89L

بچے کے لیے Gerber سیریل



8 اونس = 227g

خشک پھلیاں/مٹر/مسور دال



1 پونڈ = 454g

ڈبہ بند پھلیاں



15-16 اونس = 425-454g

WIC بچے کی خوراک والا گوشت



2.5 اونس = 71g

WIC بچے کی خوراک



4 اونس = 113g

Enfamil شیر خوار



12.5 اونس = 354g



WIC Program

وزن میں تبدیلیاں:

اونس = 0Z

16 اونسز = 1 پونڈ = 454g