



দুধ

আপনার WIC চেক ফ্যাটের পরিমাণ কতটা হলে আপনার তা কেনা উচিত তার তালিকা করে

- ✓ যে কোনো ব্র্যান্ড:
 - ✓ **দুধ:** সবচেয়ে বড় প্রাপ্তিসাধ্য কোটোটি (গ্যালন, 96 আউন্স, অর্ধেক গ্যালন, বা কোয়ার্ট) বা WIC চেকে তালিকাভুক্ত পরিমাণটি কিনুন
 - ✓ **ইভাপোরেটেড (তরল অংশটি বাষ্পীভূত করা)/কোটোজাত দুধ:** মাত্র 12-আউন্স কোটো
 - ✓ **শুকনো/গুঁড়ো দুধ:** মাত্র 25.6-আউন্স কোটো
 - ✓ **ল্যাকটোজ মুক্ত দুধ:** সবচেয়ে বড় প্রাপ্তিসাধ্য কোটোটি কিনুন অথবা WIC চেক
 - ✓ **খাঁটি দুধ:** সবচেয়ে বড় প্রাপ্তিসাধ্য কোটোটি কিনুন অথবা WIC চেক
- অনুমোদিত নয়:** ফ্লেভারযুক্ত, জৈব, বা মিষ্টি কনডেন্সড দুধ; বাটারমিক্স বা ক্যালশিয়ামযুক্ত করা দুধ; ফ্যাট কমানো (2%) দুধ

পনির

- ✓ যে কোনো ব্র্যান্ড:
 - ✓ প্যাস্টুরাইজড প্রসেস American, Monterey Jack, Mozzarella, Cheddar, Colby, Swiss, Muenster, Provolone, বা এইসব পনিরের যে কোনো মিশ্রণ
 - ✓ খন্ড বা ফালি হিসাবে কিনুন
 - ✓ চেকের আউন্সের সংখ্যার সাথে অবশ্যই যোগ করতে হবে (1টি প্যাকেট বেশি প্যাকেট হতে পারে)
 - ✓ **কোশার পনির** যদি আপনার WIC চেকে লেখা থাকে বা যদি দোকানটি অন্য কোনও ধরনের চীজ না রাখে
- অনুমোদিত নয়:** আমদানি করা পনির; পনির খাদ্য, পণ্য বা স্প্রেড; ক্র্যাকার কার্টস; কুঁচি, গুঁড়ো, চোকো খন্ড, সুতো, বা দন্ডের মতো চীজ; ফ্লেভারযুক্ত বা জৈব পনির; আলাদাভাবে মোড়ানো ফালি

দই

আপনার WIC চেক ফ্যাটের পরিমাণ কতটা হলে আপনার তা কেনা উচিত তার তালিকা করে

- ✓ একবারে 32-আউন্সের কোটো বা ঠিক 32 আউন্স পর্যন্ত যোগ করা যে কোনো আকারের কোনো সমন্বয়।
 - ✓ **যে কোনো ব্র্যান্ড:** plain, plain Greek, organic plain, organic plain Greek
 - ✓ **কোশার দই** যদি আপনার WIC চেকে লেখা থাকে বা যদি দোকানে নন-কোশার আইটেম উপলব্ধ না থাকে
- অনুমোদিত নয়:** ফ্লেভারড (যেমন ভ্যানিলা, ফল), মিশ্রিত উপাদানগুলো (গ্রানোলা, ক্যান্ডি ইত্যাদি) পানযোগ্য/পেশনযোগ্য দই, হিমায়িত দই

সোয়া পানীয়

- ✓ **8TH CONTINENT:**
Soymilk – Original ও Vanilla (32-আউন্স কার্টন)
Soymilk – Original ও Vanilla (64-আউন্স হিমায়িত কার্টন)
- ✓ **PACIFIC NATURAL FOODS:**
Ultra Soy – Original ও Vanilla (32-আউন্স কার্টন)
- ✓ **SILK:**
Soymilk – Original (32 বা 64-আউন্স হিমায়িত)
Soymilk – Original (128-আউন্স হিমায়িত মাল্টি-প্যাক)
- ✓ **WESTSOY:**
Organic Plus Soymilk – Plain (32 বা 64-আউন্স শেল্ফ-স্টেবল)
Plus Soymilk – Vanilla (32 বা 64-আউন্স শেল্ফ-স্টেবল)

ডিম

- ✓ যে কোনো ব্র্যান্ড:
 - ✓ **মাঝারি বা বড় আকার:** সাদা বা বাদামী
- অনুমোদিত নয়:** খুব বড় এবং অতিমাত্রায় বড় ডিম; বেশি-দামের বিশেষ ডিম (জৈব, কোলেস্টেরল কমানো, খাঁচা মুক্ত/মুক্ত সীমা, ওমেগা-3)

চীনাবাদামের মাখন 16-18-আউন্স বয়াম

- ✓ যে কোনো ব্র্যান্ড: মুচমুচে, অল্প শক্ত, মাখনের মতো নরম, মোলায়েম, প্রাকৃতিক এবং ফ্যাট কমানো প্রকারগুলি অনুমোদিত।
- অনুমোদিত নয়:** চীনাবাদামের স্প্রেড; সদ্য গুঁড়ো করা বা ফেটানো চীনাবাদামের মাখন; জেলি মিশ্রিত চীনাবাদামের মাখন, মার্শমেলা, চকোলেট বা মধু; জৈব চীনাবাদামের মাখন; ভিটামিন ও খনিজ যোগ করা চীনাবাদামের মাখন, বা অন্যান্য যোগ করা উপকরণ (ওমেগা 3, DHA & EPA, পাম তেল, ইত্যাদি)

মটরশুটি, ডাল, এবং মসুর ডাল

লবণ খাওয়া কমানোর জন্য, কোটোজাত মটরশুটি, ডাল, মসুর ডাল ধুয়ে ফেলুন

- ✓ **শুকনো:** যে কোনো ব্র্যান্ডের, পরিপক্ক মটরশুটি, মটর, মসুরের 1-পাউন্ডের ব্যাগ
 - ✓ **টিনজাত:** যে কোনো ব্র্যান্ডের, পরিপক্ক মটরশুটি, মটর, মসুরের 15-16 আউন্সের ব্যাগ
- অনুমোদিত নয়:** বেক করা মটরশুটি; শুয়োরের মাংস এবং মটরশুটি; টিনজাত মটরশুটি অতিরিক্ত চিনি, ফ্যাট, মাংস, বা তেল সমন্বিত। “শুকনো শিমের বীচি, শুকনো মটরশুটি, মসুর ডাল” এর জন্য WIC চেক দিয়ে সবুজ শুকনো শিমের বীচি, সবুজ শুকনো মটরশুটি; শুকনো শিমের বীচি, এবং হলুদ শুকনো শিমের বীচি নাও কেনা যেতে পারে; এই ধরনের খাদ্য সামগ্রী কিনতে আপনি আপনার WIC শাকসব্জী এবং ফলের চেক ব্যবহার করতে পারেন।

কোটোজাত মাছ

ফ্যাট খাওয়া কমানোর জন্য, জল সহযোগে প্যাকেট করা মাছ বেছে নিন।

- ✓ **লাইট টুনা:** যে কোনো ব্র্যান্ড (5 ও 6-আউন্স কোটো)
 - ✓ **গোলাপী স্যালমন:** যে কোনো ব্র্যান্ড (5, 6 ও 7.5-আউন্স কোটো)
 - ✓ **সার্ডিনস:** যে কোনো ব্র্যান্ড (3.75-আউন্স কোটো)
 - ✓ জল বা তেলের মধ্যে ভরে প্যাকেট করা
 - ✓ হাড় ও স্বক থাকতে পারে
- অনুমোদিত নয়:** অ্যালবাকোর টুনা, ক্লব্যাক স্যালমন, লাল স্যালমন; ফ্লেভারযুক্ত; যোগ করা উপকরণগুলি সহ

টোফু 14-16-আউন্স প্যাকেট

- ✓ **AZUMAYA:** Tofu – Firm, Extra Firm
- ✓ **HOUSE:** Premium বা Organic Tofu - Soft, Medium Firm, Firm, Extra Firm
- ✓ **NATURE'S PROMISE:** Organic Tofu - Firm
- ✓ **NASOYA:** Organic Tofu - Silken, Lite Firm, Firm, Extra Firm
- ✓ **SAN SU:** Tofu – Soft, Firm, Extra Firm
- ✓ **WEGMANS:** Organic Tofu - Firm

শিশু খাদ্য - শাকসজ্জি ও ফল

4-আউন্স কৌটোগুলি

✓ BEECH-NUT বা GERBER:

✓ পেয়ারা ছাড়া অন্য কোনো একটিমাত্র ফল বা সবজি

✓ বিভিন্ন ফল বা সবজিগুলির যে কোনো মিশ্রণ

শিশু খাদ্যের দুটি-প্যাক দুটি পাত্র হিসাবে গণ্য হয়

অনুমোদিত নয়: জৈব, পাউচ, মিশ্রণ, ফল-নয় বা সঙ্কী নয় এরকম উপাদান যেমন মাংস, দই/লসিয়, ভাত, নুডলস

BANANAS: কিছু চেক তাজা গোটা কলা প্রদান করবে

শিশু খাদ্য - মাংস 2.5-আউন্স কৌটো

✓ BEECH-NUT বা GERBER: ব্রথ বা বোলার সঙ্গে যে কোনো মাংস

Kosher Baby Food Meats: যদি আপনার WIC চেকে মুদ্রিত থাকে অথবা দোকানটি যদি Beech-Nut বা Gerber না রাখে

✓ FIRST CHOICE: Chicken with Gravy, Turkey with Gravy

সদ্যজাতের সিরিয়াল

চেক-এ অবশ্যই Gerber Cereal

for Baby কথা বলতে হবে

8 ও 16-আউন্সের কৌটা অনুমোদিত

✓ GERBER: Cereal for Baby শুধুমাত্র

সাধারণ ধরনের শুধুমাত্র: বার্লি, ওটমিল, রাইস, সম্পূর্ণ গম, বা মিশ্র

অনুমোদিত নয়: জৈব; অতিরিক্ত উপকরণগুলি যেমন DHA, ফল, ফর্মুল দুধ, বা যগ করা প্রোটিন

শিশুদের ফর্মুলা

আপনার WIC ব্র্যান্ড, আকার এবং কোথায় থেকে আপনাকে কিনতে হবে তার তালিকা করে (গুঁড়ো, দ্রবণ বা ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত)।

ব্রেকফাস্ট সিরিয়াল

ফাইবার খাওয়া বাড়ানোর জন্য, সম্পূর্ণ দানার সিরিয়াল খান। ❖

✓ 12-আউন্সের বাস্ক বা তার থেকে বড় বাস্ক কিনুন

অনুমোদিত নয়: জৈব সিরিয়াল, একবার খাওয়ার মতো পরিমাণের প্যাকেটগুলি সহ বাস্কগুলি

স্টোর ব্র্যান্ড* নিম্নলিখিত প্রকারের সিরিয়ালের জন্য যে কোনো স্টোর ব্র্যান্ড কেনে যেতে পারে

✓ Corn Flakes* - সাধারণ

✓ Shredded Wheat - সাধারণ বা চিনির গুঁড়ো ছড়ানো

✓ Oat Squares - সাধারণ। এছাড়াও বলা হয়: *Crisp Oat Squares, Crunchy Oat Squares, Oat Crisps*



✓ Wheat Flakes - সাধারণ

✓ Oat O's - সাধারণ। এছাড়াও বলা হয়: *Toasted Oats, Tasteos, Oats & O's*

✓ Multigrain Flakes with Oat Clusters* - কার্ঠবাদাম সহ বা ছাড়া। এছাড়াও বলা হয়: *Honey Crunchin' Oats, Honey & Oats, Honey Oat Clusters, Honey Oats & Flakes, Krispy Honey-Oats, Oats & More, Oats & Honey*



* 'যে কোনো স্টোর ব্র্যান্ড'-এ স্টোরে নাম এবং এইগুলি যে ঠান্ডা সিরিয়ালের ব্র্যান্ড তা লেখা থাকে:

✓ AMERICA'S CHOICE

✓ FOOD BASICS

✓ KIGGINS

✓ RED & WHITE

✓ BEST YET

✓ FOOD CLUB

✓ KRASDALE

✓ SHURFINE

✓ CLEAR VALUE

✓ GREAT VALUE

✓ NATURE'S CRUNCH

✓ VALUTIME

✓ ESSENTIAL EVERYDAY

✓ HYTOP

✓ PARADE

✓ WHITE ROSE

জাতীয়/বিশেষ ব্র্যান্ডগুলি

✓ GENERAL MILLS: Cheerios (শুধুমাত্র সাধারণ), Total Whole Grain, Corn Chex, Rice Chex, Wheat Chex, Dora the Explorer

✓ KELLOGG'S: Corn Flakes* (শুধুমাত্র সাধারণ), Frosted Mini-Wheats Original (Little Bites)

✓ KEMACH: Corn Flakes*, Toasted Oats, Wheat Flakes

✓ MALT-O-MEAL: Mini Spooners (Frosted, Strawberry Cream, Blueberry Cream), Oat Blenders* (Honey, Honey & Almonds)

✓ POST: Grape-Nuts (শুধুমাত্র সাধারণ), Grape-Nuts Flakes, Honey Bunches of Oats with Vanilla Bunches

✓ RALSTON: Corn Flakes*

✓ SUNBELT: Simple Granola

✓ TAANUG: Corn Flakes*, Toasted Oats

কেনাকাটার সহায়ক ইঙ্গিত!

আপনার 36 আউন্স সিরিয়াল পাওয়ার উপায়গুলির উদাহরণ দেওয়া হল:

12 oz. + 12 oz. + 12 oz. = 36 oz. 15 oz. + 21 oz. = 36 oz.

12 oz. + 24 oz. = 36 oz. 18 oz. + 18 oz. = 36 oz.

গরম সিরিয়াল

✓ CREAM OF WHEAT:

Cream of Wheat Whole Grain (2 ½ minute)

✓ MAYPO:

Instant Maple Oatmeal, Vermont Style Maple Oatmeal

✓ QUAKER:

Instant Oats with Iron

গোটা শস্য রুটি পণ্য 16-আউন্সের প্যাকেট

- ✓ **CELIA'S:** White Corn Tortillas, Yellow Corn Tortillas
- ✓ **CHI-CHI'S:** White Corn Tortillas
- ✓ **DEL CAMPO TORTILLAS:** Corn Tortillas
- ✓ **DON PANCHE:** Whole Wheat (Flour Gordita Whole Wheat) Tortillas
- ✓ **ESSENTIAL EVERYDAY:** Soft White Corn Tortillas, 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **GREAT VALUE:** 100% Whole Wheat Tortillas
- ✓ **GUERRERO:** White Corn Tortillas
- ✓ **HERDEZ:** White Corn Tortillas
- ✓ **KEY FOODS:** Whole Wheat Tortillas
- ✓ **LA BANDERITA:** Corn Tortillas, 100% Whole Wheat Fajita Flour Tortillas, 100% Whole Wheat Soft Taco Flour Tortillas
- ✓ **MEXAMERICA:** 100% Whole Wheat with Honey Tortillas
- ✓ **MISSION:** 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **NATURE'S PROMISE:** Corn All Natural Tortillas
- ✓ **ORTEGA:** Whole Wheat Tortillas
- ✓ **SIEMPRE AUTENTICO:** Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **STOP & SHOP:** White Corn Tortillas (শেফ-স্টেবল ও ডেয়ারি), Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **TIO SANTI:** 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **TOPS:** Whole Wheat Tortillas
- ✓ **WEGMAN'S:** Whole Wheat Tortillas

গোটা শস্য রুটি পণ্য 16-আউন্সের প্যাকেট

1 পাউন্ড (1 lb.) হল 16 আউন্স (16 OZ.) এর সমান

- ✓ **AMERICA'S CHOICE:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **BEST YET:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **BIMBO:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **CENTRAL MARKET CLASSICS:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **FOODLION:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **FULL CIRCLE:** Flax & Grain Bread
- ✓ **GOLD MEDAL BAKERY:** 100% Wheat Bread with Flax
- ✓ **GOURMET:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **HANNAFORD:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **HAUSWALD'S:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **HOLSUM:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **JERUSALEM:** Franczoz Health Bread 100% Whole Wheat, Franczoz Health Bread Germinated Whole Wheat
- ✓ **MONKS':** Multigrain bread, Wheat Wholegrain Bread
- ✓ **PAS YISROEL:** 100% Multi Grain Bread All Natural, 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **PENN STREET:** 100% Whole Grain Wheat Bread
- ✓ **PICS by Price Chopper:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **ROMAN MEAL:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **RUBSCHLAGER:** Westphalian Style Pumpernickel Bread, Danish Style Pumpernickel, European Style Whole Grain, 100% Whole Wheat Bread, Cocktail Whole Grain Bread, Cocktail Rye Bread, Cocktail Pumpernickel Bread, 100% Rye Rye-Ola Flax Bread, 100% Rye Rye-Ola Pumpernickel Bread, 100% Rye Rye-Ola Black Rye Bread, 100% Rye Rye-Ola Sunflower Bread
- ✓ **SARA LEE:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **SCHWEBEL'S:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **SHOPRITE:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **STERN'S:** Whole Wheat Bread, Whole Wheat Rolls
- ✓ **STOP & SHOP:** 100% Whole Wheat Bread (No Salt Added), 100% Whole Wheat (দোকানের টটকা বেকারি)
- ✓ **SUPER BREAD:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **WINDMILL FARMS:** 100% Stone Ground Whole Wheat Hamotzie, 100% Stone Ground Whole Wheat Mezonos
- ✓ **ZOMICK'S:** 100% Whole Wheat Bread Hamotzie, 100% Whole Wheat Bread Mezonos, 100% Whole Wheat Rolls

বাদামী চাল 14-16-আউন্স বা 28-32-আউন্সের প্যাকেট

- ✓ **যে কোনো ব্র্যান্ড:** বাস্কে বা ব্যাগে সাধারণ বাদামী চাল; অবিলম্বে, দ্রুত, বা স্বাভাবিকভাবে রান্না করা যেতে পারে

অনুমোদিত নয়: যোগ করা উপাদান যেমন চিনি, ফ্যাট তেল বা লবণ

গোটা গমের পাস্তা কেবলমাত্র 16-আউন্সের প্যাকেজ

- ✓ **যে কোনো ব্র্যান্ড:** যে কোনো আকারের গোটা গমের পাস্তা। গমের বা শক্ত গমের ময়দা থেকে তৈরি। জৈব এর জন্য অনুমতি দেওয়া হয়।

অনুমোদিত নয়: যোগ করা উপাদান যেমন চিনি, ফ্যাট তেল বা লবণ

100% রস

অনুমোদিত নয়: জৈব রস

11.5-আউন্স কোটোগুলি (শেফ-স্টেবল গাঢ় দ্রবণ)

✓ WELCH'S: যে কোনো ফ্লেভার

11.5-12-আউন্স কোটোগুলি (হিমায়িত গাঢ় দ্রবণ)

মোসস্বি লেবু, কমলালেবু, আনারস: ✓ যে কোনো ব্র্যান্ড

আপেল: ✓ যে কোনো স্টোর ব্র্যান্ড* এবং নিম্নলিখিত ব্র্যান্ডগুলি:

✓ LANGERS ✓ OLD ORCHARD ✓ SENECA

আঙুর: বেগনি-লাল ও সাদা: ✓ যে কোনো স্টোর ব্র্যান্ড* এবং নিম্নলিখিত ব্র্যান্ডগুলি:

✓ LANGERS ✓ OLD ORCHARD ✓ WELCH'S

রসের মিশ্রণ: ✓ যে কোনো স্টোর ব্র্যান্ড* এবং নিম্নলিখিত ব্র্যান্ডগুলি:

✓ DOLE: যে কোনো ফ্লেভার

✓ LANGERS: Autumn Blend, Spring Blend, Summer Blend, Winter Blend

✓ OLD ORCHARD: ঘন সবুজ ঢাকনাযুক্ত সমস্ত ফ্লেভার

✓ WELCH'S: হালুদ ঢাকনাযুক্ত সকল ফ্লেভারগুলি

16-আউন্স কোটোগুলি (হিমায়িত গাঢ় দ্রবণ)

মোসস্বি লেবু, কমলালেবু, আনারস: ✓ যে কোনো ব্র্যান্ড
আপেল ও জুস মিশ্রণ ✓ যে কোনো ব্র্যান্ড

অনুমোদিত নয়: আঙুরের রস (রসের মিশ্রণে ছাড়া)

* যে কোনো স্টোর ব্র্যান্ড -এ স্টোরের নাম এবং এই ব্র্যান্ডগুলিতে যে 120% বা তার বেশি ভিটামিন C সহ 100% রস আছে তা লেখা থাকে:

✓ AMERICA'S CHOICE

✓ BEST YET

✓ CLEAR VALUE

✓ CRISP

✓ DELSEA FARMS

✓ ESSENTIAL EVERYDAY

✓ FLAVORITE

✓ FOOD CLUB

✓ GREAT VALUE

✓ HARVEST CLASSIC

✓ HYTOP

✓ KRASDALE

✓ NATURE'S OWN

✓ FLAVORITE

✓ PARADE

✓ RED & WHITE

✓ RICHFOOD

✓ SHURFINE

✓ SUPER A

✓ TIPTON GROVE

✓ WHITE ROSE

64-আউন্স প্লাস্টিক বোতল

মোসস্বি লেবু, কমলালেবু, আনারস: ✓ যে কোনো ব্র্যান্ড আপেল: ✓ যে কোনো স্টোর ব্র্যান্ড* এবং নিম্নলিখিত ব্র্যান্ডগুলি: ✓ APPLE & EVE

✓ LANGERS ✓ LUCKY LEAF ✓ MOTT'S ✓ MUSSELMAN'S ✓ JUICY JUICE

✓ OLD ORCHARD ✓ SENECA ✓ SESAME STREET

রসের মিশ্রণ: ✓ যে কোনো স্টোর ব্র্যান্ড* এবং নিম্নলিখিত ব্র্যান্ডগুলি:

✓ LANGERS: Apple Berry Cherry, Apple Cranberry, Apple Kiwi Strawberry, Apple Grape, Apple Orange Pineapple, Disney Apple Cranberry Grape

✓ JUICY JUICE: Apple Raspberry, Berry, Cherry, Fruit Punch, Kiwi Strawberry, Mango, Orange Tangerine, Strawberry Banana, Tropical

✓ OLD ORCHARD: Acai Pomegranate, Apple Cranberry, Berry Blend, Blueberry Pomegranate, Cherry Pomegranate, Peach Mango, Wild Cherry

✓ SESAME STREET: Cookie Monster Berry, Elmo's Punch

অনুমোদিত নয়: আঙুরের রস (রসের মিশ্রণে ছাড়া), হিমায়িত কার্টন

লেবেলে অবশ্যই লেখা থাকবে
120% বা তার বেশি ভিটামিন C

130% Daily Vitamin C

সবজি ও ফলের চেকের জন্য গ্রহণযোগ্য খাদ্য (নগদ মূল্যের ভাউচার)

✓ টিক দিলে তা 'কেবলমাত্র তাজা' বা 'তাজা/হিমায়িত/টিনজাত' নির্দিষ্ট করবে ✓ জৈব শাকসব্জি ও ফলগুলি অনুমোদিত

'কোটোজাত' অর্থাৎ যে খাদ্যগুলিকে একটি বায়ুনিরুদ্ধ কোটোয় সংরক্ষণ করা থাকে। কোটোটি ধাতু, কাঁচ, বা প্লাস্টিকের হতে পারে।

তাজা শাকসব্জি এবং ফল

✓ যে কোনো প্রকারের তাজা শাকসব্জি ও ফল ✓ গোটা বা কাটা হতে পারে ✓ ব্যাগজাত স্যালাড মিক্স, ব্যাগজাত সবজি

অনুমোদিত নয়: স্যালাড বারের আইটেমগুলি; পার্টি ট্রে, ফলের ব্লুডি, সাজানো সবজি এবং ফল; শুকনো পণ্য; কাজুবাদাম, বাদাম, ফল/বাদাম, মিক্স সহ; তুর্ণ, মশলা, স্যালাড ড্রেসিং

টিনজাত ফল

✓ যে কোনো ব্র্যান্ডের জল বা রসে প্যাক করা ✓ যে কোনো ধরনের ফল, ফল মিক্সচার ✓ কৃত্রিম স্যাকারিন সহ পণ্যসমূহ

✓ যে কোনো আকারের/কোটার/প্যাকেজের ধরণ (একজনের জন্য পাউচগুলি ছাড়া) ✓ ফল অবশ্যই প্রথম উপাদান হতে হবে

✓ আপেলের সস: শুধুমাত্র "কোনো চিনি যুক্ত নয়" বা "মিষ্টিহীন" প্রকারগুলি

অনুমোদিত নয়: ক্র্যানবেরি সস; পাই ফিলিং; যে কোনো রস (ঘন, হালকা, "স্বাভাবিকভাবেই হালকা", অতিরিক্ত হালকা, ইত্যাদি); চিনি যোগ করা, ("ফলের রসে হালকা মিষ্ট", মকরন্দ ইত্যাদি); লবণ যোগ করা, ফ্যাট, তেল; একজনের জন্য পাউচগুলি

টিনজাত সবজি

✓ যে কোনো ব্র্যান্ড ✓ স্বাভাবিক বা কম পরিমাণে সোডিয়াম/লবণ থাকতে পারে ✓ যে কোনো ধরনের সবজি, সবজি মিক্সচার

✓ যে কোনো আকারের ✓ যে কোনো ধরণের কোটা/প্যাকেজ ✓ সবজি অবশ্যই প্রথম উপাদান হতে হবে

✓ টিনজাত টমাটো (পেস্ট, আলুর ভরতা, সম্পূর্ণ, গুঁড়ো করা, স্টু করা, ঘনকের আকারে কাটা, সস, সালসা)

লবণ খাওয়া কমানোর জন্য, কোটোজাত শাকসবজিগুলো ধুয়ে ফেলুন।

অনুমোদিত নয়: পিকেল বা ক্রিমজাত সবজি (শস্য সহ); বেক করা শুকনো শিমের বীচি, পর্ক এবং শুকনো শিমের বীচি, সুপ, কেটচআপ; সুস্বাদু; অলিভ; ফ্যাট যোগ করা, তেল, চিনি; পরিপক্ব মটরশুটি, মটর এবং মসুর সহ পণ্যসমূহ (উদাহরণস্বরূপ স্ন্যাক বিস্ক, গর্ভনজো বিস্ক, কিউনি বিস্ক)

হিমায়িত ফল

✓ যে কোনো ব্র্যান্ড ✓ যে কোনো ধরণের কোটা/প্যাকেজ ✓ যে কোনো আকারের ✓ ফল অবশ্যই প্রথম উপাদান হতে হবে ✓ যে কোনো ধরনের ফল, ফল মিক্সচার

অনুমোদিত নয়: ফল ছাড়া অন্যান্য উপাদান; যোগ করা চিনি; যে কোনো রস (শস্য রস, বেশী ফুকটোজ কর্ণ সিরাপ, মলটোজ, ডেক্সটোজ, সুক্রোজ, মধু, ম্যাপেল সিরাপ ইত্যাদি)

হিমায়িত শাকসব্জি

✓ যে কোনো ব্র্যান্ড ✓ যে কোনো আকারের ✓ নুন সহ বা নুন ছাড়া ✓ হিমায়িত মটরশুটি, মটর এবং মসুরের অনুমতি দেওয়া হয়

✓ যে কোনো আকারের ✓ যে কোনো ধরনের সবজি, সবজি মিক্সচার ✓ সবজি অবশ্যই প্রথম উপাদান হতে হবে

অনুমোদিত নয়: শর্করা, ফ্যাট বা তেল যোগ করা; চীজ সস; যে কোনো ধরনের সস; পুরসহ ভাজা