



# Thẻ Thực Phẩm Được Chấp Nhận Của WIC

Thẻ này có ở 21 ngôn ngữ, vui lòng truy cập: [www.health.ny.gov/wic](http://www.health.ny.gov/wic)

**Sữa** **Danh mục WIC của quý vị liệt kê thành phần chất béo mà quý vị phải mua**

- ✓ **Bất kỳ nhãn hàng nào:**
- ✓ **SỮA:** Mua hộp lớn nhất sẵn có (ga lông, 96 ounce, một nửa ga lông hoặc quart) hoặc kích cỡ được liệt kê trong danh mục WIC
- ✓ **SỮA ĐÓNG HỘP/SỮA ĐẶC:** Chỉ mua hộp 12 ounce
- ✓ **SỮA BỘT/SỮA KHÔ:** Chỉ mua hộp 25,6 ounce
- ✓ **SỮA KHÔNG CHỨA LACTOSE:** Mua hộp lớn nhất sẵn có hoặc theo kích cỡ trong danh mục WIC
- ✓ **SỮA KOSHER:** Mua hộp lớn nhất sẵn có hoặc theo kích cỡ trong danh mục WIC

**KHÔNG ĐƯỢC PHÉP:** Sữa được thêm hương vị, sữa hữu cơ hay sữa đặc có đường; bơ sữa hoặc sữa có bổ sung canxi; sữa ít béo (2%)

**Pho-mát**

- ✓ **Bất kỳ nhãn hàng nào:**
- ✓ Pasteurized Process American, Monterey Jack, Mozzarella, Cheddar, Colby, Swiss, Muenster, Provolone, hoặc hỗn hợp của bất kỳ loại pho-mát nào trong đây
- ✓ Mua dạng khối hoặc khoanh
- ✓ Phải có tổng bằng số lượng ounce trên danh mục (có thể là 1 gói trở lên)
- ✓ **PHO-MÁT KOSHER** nếu được in trên tờ séc WIC của quý vị HOẶC nếu cửa hàng không có bất kỳ loại phô mai nào khác

**KHÔNG ĐƯỢC PHÉP:** Pho-mát nhập khẩu; thực phẩm, sản phẩm hay món ăn được phết pho-mát; pho-mát lát; pho-mát sợi, bào, cắt hình khối, dài hoặc dạng que; pho-mát hữu cơ hoặc thêm hương vị; pho-mát cắt lát được bọc rời

**Sữa chua** **Danh mục WIC của quý vị liệt kê thành phần chất béo mà quý vị phải mua**

- ✓ Hộp chính xác 32 ounce HOẶC bất kỳ tổ hợp kích cỡ nào có tổng bằng chính xác 32 ounce.
- ✓ **Bất kỳ nhãn hàng nào:** plain, plain Greek, organic plain, organic plain Greek
- ✓ **SỮA CHUA KOSHER** nếu được in trên tờ séc WIC của quý vị HOẶC nếu cửa hàng không có các món không phải kosher nào

**KHÔNG ĐƯỢC PHÉP:** Có hương vị (như vani, trái cây), các thành phần pha trộn (granola, kẹo, v.v), sữa chua uống được/vắt được, sữa chua đông lạnh

**Thức Uống Đậu Nành**

- ✓ **8TH CONTINENT:**  
Soymilk – Original và Vanilla (32 ounce bảo quản lâu)  
Soymilk – Original và Vanilla (64 ounce được trữ lạnh)
- ✓ **PACIFIC NATURAL FOODS:**  
Ultra Soy – Original và Vanilla (32 ounce bảo quản lâu)
- ✓ **SILK:**  
Soymilk – Original (32 hoặc 64 ounce được trữ lạnh)  
Soymilk – Original (128 ounce nhiều gói được trữ lạnh)
- ✓ **WESTSOY:**  
Organic Plus Soymilk – Plain (32 hoặc 64 ounce bảo quản lâu)  
Plus Soymilk – Vanilla (32 hoặc 64 ounce bảo quản lâu)

**Trứng**

- ✓ **Bất kỳ nhãn hàng nào:**
- ✓ **Vừa hoặc Lớn:** Trắng hoặc nâu

**KHÔNG ĐƯỢC PHÉP:** Trứng cỡ jumbo và rất to; trứng đặc biệt có giá thành cao (bao gồm trứng hữu cơ, trứng ít cholesterol, nuôi thả, Omega-3)

**Bơ lạc lọ 16-18 ounce**

- ✓ **Bất kỳ nhãn hàng nào:** dòn, cứng, xốp, mềm, tự nhiên và ít béo đều được phép.

**KHÔNG ĐƯỢC PHÉP:** Bơ phết lạc; bơ lạc xay hoặc đánh kem tươi; bơ lạc trộn thạch, kẹo dẻo, sô cô la hoặc mật ong; bơ lạc hữu cơ; bơ lạc chứa vitamin và khoáng chất bổ sung hoặc các thành phần bổ sung khác (Omega 3, DHA & EPA, Dầu Cọ, v.v.)

**Đậu, Đậu Hà Lan và Đậu Lãng** **Để giảm lượng hấp thụ muối ăn, hãy rửa sạch các loại đậu, đậu Hà Lan và đậu lăng đóng hộp**

- ✓ **Sấy Khô:** Bất kỳ nhãn hàng nào và túi 1 pound gồm đậu, đậu Hà Lan, đậu lăng già
- ✓ **Đóng Hộp:** Bất kỳ nhãn hàng nào và hộp 15-16 ounce gồm đậu, đậu Hà Lan và đậu lăng già

**KHÔNG ĐƯỢC PHÉP:** Đậu rang, thịt lợn và đậu; đậu đóng hộp chứa đường, chất béo, thịt hoặc dầu bổ sung. Đậu cô ve, đậu Hà Lan xanh, đậu que, đậu vàng, và đậu bóng không được thanh toán bằng tờ séc WIC có ghi “Đậu, Đậu Hà Lan, Đậu lăng”; quý vị có thể sử dụng séc WIC Rau xanh và Trái cây của quý vị để thanh toán cho những loại thực phẩm này.

**Cá Đóng Hộp** **Để giảm lượng chất béo hấp thụ, hãy chọn loại cá đóng gói ngâm trong nước**

- ✓ **Cá Ngừ Màu Sáng:** bất kỳ nhãn hàng nào (hộp 5 và 6 ounce)
- ✓ **Cá Hồi Hồng:** bất kỳ nhãn hàng nào (hộp 5, 6 và 7,5 ounce)
- ✓ **Cá Mòi:** bất kỳ nhãn hàng nào (hộp 3,75 ounce)
- ✓ Có thể được ngâm nước hoặc dầu
- ✓ Có thể có chứa xương và da

**KHÔNG ĐƯỢC PHÉP:** Cá ngừ vằn, cá hồi lưng xanh, cá hồi đỏ; cá được ướp hương vị; và có các thành phần bổ sung

**Đậu Phụ gói 14-16 ounce**

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

Chi duy nhất phụ nữ cho con bú được sử dụng thực phẩm bổ sung để tạo nguồn sữa cần thiết cho đứa con đang phát triển của họ.

### Thực Phẩm Cho Trẻ Nhỏ – Rau Củ và Trái Cây hộp 4 ounce

✓ **BEECH-NUT hoặc GERBER:**  
 ✓ Bất kỳ một loại trái cây hoặc rau củ nào  
 ✓ Bất kỳ sự kết hợp nào giữa rau củ và trái cây  
**Hai gói thức ăn cho trẻ được tính là hai bình đựng**  
**KHÔNG ĐƯỢC PHÉP:** Đồ hữu cơ; tói; hỗn hợp bao gồm các thành phần không phải trái cây hoặc không phải rau xanh như thịt, sữa chua, gạo, mì  
**BANANAS:** Một vài danh mục cũng sẽ cung cấp chuối tươi nguyên trái

### Sữa Công Thức Dành Cho Trẻ Sơ Sinh

Danh mục WIC của quý vị liệt kê các nhãn hàng, kích cỡ và chủng loại (bột, cô đặc hoặc ăn liền) mà quý vị phải mua.

### Thực Phẩm Cho Trẻ Nhỏ – Thịt hộp 2,5 ounce

✓ **BEECH-NUT hoặc GERBER:** Bất kỳ loại thịt nào với súp hoặc nước thịt  
**Thịt Cho Trẻ Em Kosher:** Nếu được in trên tờ séc WIC của quý vị HOẶC nếu cửa hàng không có Beech-Nut hoặc Gerber  
 ✓ **FIRST CHOICE:** Chicken with Gravy, Turkey with Gravy

### Bột Ăn Dặm

Danh mục phải nêu rõ Gerber Cereal for Baby Hộp 8 và 16-ounce đều được cho phép

✓ **GERBER:** chỉ Cereal for Baby  
 Chỉ các loại gián mộc: lúa mạch, yến mạch, gạo, nguyên cám hoặc pha trộn  
**KHÔNG ĐƯỢC PHÉP:** Đồ hữu cơ; các thành phần bổ sung như DHA, trái cây, thức ăn công thức hoặc bổ sung chất đậm







## Ngũ Cốc Ăn Sáng

Để tăng lượng chất xơ hấp thụ, hãy chọn ngũ cốc nguyên hạt. Tất cả các loại ngũ cốc là ngũ cốc 'nguyên hạt' ngoại trừ những loại có biểu tượng ❖

✓ Mua hộp 12 ounce hoặc lớn hơn

**KHÔNG ĐƯỢC PHÉP:** Ngũ cốc hữu cơ, hộp chứa các gói một khẩu phần

### Nhãn Hàng Cửa Hàng\* Có thể mua các loại ngũ cốc sau ở bất kỳ nhãn hàng cửa hàng nào

<p>✓ <b>Corn Flakes* - mộc</b></p> 	<p>✓ <b>Shredded Wheat - mộc hoặc đông lạnh</b></p> 	<p>✓ <b>Oat Squares – mộc.</b> Cũng được gọi là: <i>Crisp Oat Squares, Crunchy Oat Squares, Oat Crisps</i></p> 
<p>✓ <b>Wheat Flakes - mộc</b></p> 	<p>✓ <b>Oat O's – mộc.</b> Cũng được gọi là: <i>Toasted Oats, Tasteos, Oats &amp; O's</i></p> 	<p>✓ <b>Multigrain Flakes with Oat Clusters* – có hoặc không có quả hạnh.</b> Cũng được gọi là:</p> 

\* 'Bất kỳ cửa hàng nào' bao gồm tên cửa hàng VÀ những nhãn hàng ngũ cốc lạnh sau đây:

✓ 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

### Các Nhãn Hàng Đặc Biệt/Quốc Gia

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>GENERAL MILLS:</b> Cheerios (chỉ loại thường), Total Whole Grain, Corn Chex, Rice Chex, Wheat Chex, Dora the Explorer</li> <li>✓ <b>KELLOGG'S:</b> Corn Flakes* (chỉ loại thường), Frosted Mini-Wheats Original (Little Bites)</li> <li>✓ <b>KEMACH:</b> Corn Flakes*, Toasted Oats, Wheat Flakes</li> <li>✓ <b>MALT-O-MEAL:</b> Mini Spooners (Frosted, Strawberry Cream, Blueberry Cream), Oat Blenders* (Honey, Honey &amp; Almonds)</li> <li>✓ <b>POST:</b> Grape-Nuts (chỉ loại thường), Grape-Nuts Flakes, Honey Bunches of Oats with Vanilla Bunches</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>RALSTON:</b> Corn Flakes*</li> <li>✓ <b>SUNBELT:</b> Simple Granola</li> <li>✓ <b>TAANUG:</b> Corn Flakes*, Toasted Oats</li> </ul> |
|--|---|

**GỢI Ý MUA SẴM HỮU ÍCH!**  
 Đây là ví dụ về cách mua ngũ cốc 36 ounce:

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.

### Bột Ngũ Cốc

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <p>✓ <b>CREAM OF WHEAT:</b><br/>         Cream of Wheat Whole Grain (2 ½ minute)</p> | <p>✓ <b>MAYPO:</b><br/>         Instant Maple Oatmeal, Vermont Style Maple Oatmeal</p> | <p>✓ <b>QUAKER:</b><br/>         Instant Oats with Iron</p> |
|--|--|---|

## Tortilla Ngũ Cốc Nguyên Hạt gói 16 ounce

- ✓ **CELIA'S:** White Corn Tortillas, Yellow Corn Tortillas
- ✓ **CHI-CHI'S:** White Corn Tortillas
- ✓ **DEL CAMPO TORTILLAS:** Corn Tortillas
- ✓ **DON PANCHO:** 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 với 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 (Bảo Quản Ở Nhiệt Độ Thường và Cửa Hàng Sữa), Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **TIO SANTI:** 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **TOPS:** Whole Wheat Tortillas
- ✓ **WEGMAN'S:** Whole Wheat Tortillas

## Sản Phẩm Bánh Mỳ Ngũ Cốc Nguyên Hạt gói 16 ounce

1 pound (1 lb.) bằng 16 ounces (16 oz.)

- ✓ **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 (trong cửa hàng bánh tươi)
- ✓ **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

## Gạo Nâu gói 14-16 ounce hoặc 28-32 ounce

- ✓ **Bất kỳ nhãn hàng nào:** Gạo mọc không xát trong hộp hoặc túi; có thể ăn liền, chế biến nhanh hoặc thông thường

**KHÔNG ĐƯỢC PHÉP:** Các thành phần bổ sung như đường, béo, dầu hoặc muối

## Mỳ Nguyên Cám chỉ gói 16 ounce

- ✓ **Bất kỳ nhãn hàng nào:** Whole Wheat Pasta dưới bất kỳ kiểu/dạng nào. Chế biến từ bột mì nguyên cám hoặc bột mì cứng nguyên cám. Bột hữu cơ được cho phép.

**KHÔNG ĐƯỢC PHÉP:** Các thành phần bổ sung như đường, béo, dầu hoặc muối

## Nước Ép 100%

KHÔNG ĐƯỢC PHÉP: Nước Ép Hữu Cơ

### Hộp 11,5 Ounce (Cò đặc bảo quản lâu)

✓ **WELCH'S:** Bất kỳ hương vị nào

### Hộp 11,5-12 Ounce (Cò đặc đông lạnh)

Bưởi, Cam, Dứa: ✓ **BẤT KỲ NHÃN HÀNG NÀO**

Táo: ✓ **BẤT KỲ NHÃN HÀNG NÀO CỦA CỬA HÀNG\*** và **NHỮNG NHÃN HÀNG SAU ĐÂY:** ✓ LANGERS ✓ OLD ORCHARD ✓ SENECA

Nho: *Nho tím & Nho xanh:* ✓ **BẤT KỲ NHÃN HÀNG NÀO CỦA CỬA HÀNG\*** và **NHỮNG NHÃN HÀNG SAU ĐÂY:** ✓ LANGERS ✓ OLD ORCHARD ✓ WELCH'S

Nước Ép Hỗn Hợp: ✓ **BẤT KỲ NHÃN HÀNG NÀO CỦA CỬA HÀNG\*** và **NHỮNG NHÃN HÀNG SAU ĐÂY:**

- ✓ **DOLE:** Bất kỳ hương vị nào
- ✓ **LANGERS:** Autumn Blend, Spring Blend, Summer Blend, Winter Blend
- ✓ **OLD ORCHARD:** Bất kỳ hương vị nào có nắp màu xanh đậm
- ✓ **WELCH'S:** Bất kỳ hương vị nào có nắp màu vàng

### Hộp 16 Ounce (Cò đặc đông lạnh)

Bưởi, Cam, Dứa: ✓ **BẤT KỲ NHÃN HÀNG NÀO**  
Táo và Nước Ép Hỗn Hợp ✓ **BẤT KỲ NHÃN HÀNG NÀO**

**KHÔNG ĐƯỢC PHÉP:** Nước ép nho (ngoại trừ nước ép hỗn hợp)

\* **'BẤT KỲ NHÃN HÀNG NÀO CỦA CỬA HÀNG'** bao gồm tên cửa hàng VÀ những nhãn hàng bán 100% nước ép chứa 120% Vitamin C hoặc nhiều hơn sau đây.

- |                      |                   |                |
|----------------------|-------------------|----------------|
| ✓ AMERICA'S CHOICE   | ✓ FOOD CLUB       | ✓ PARADE       |
| ✓ BEST YET           | ✓ GREAT VALUE     | ✓ RED & WHITE  |
| ✓ CLEAR VALUE        | ✓ HARVEST CLASSIC | ✓ RICHFOOD     |
| ✓ CRISP              | ✓ HYTOP           | ✓ SHURFINE     |
| ✓ DELSEA FARMS       | ✓ KRASDALE        | ✓ SUPER A      |
| ✓ ESSENTIAL EVERYDAY | ✓ NATURE'S OWN    | ✓ TIPTON GROVE |
| ✓ FLAVORITE          |                   | ✓ WHITE ROSE   |

## Chai Nhựa 64 Ounce

Bưởi, Cam, Dứa: ✓ **BẤT KỲ NHÃN HÀNG NÀO**

Táo: ✓ **BẤT KỲ NHÃN HÀNG NÀO CỦA CỬA HÀNG\*** và **NHỮNG NHÃN HÀNG SAU ĐÂY:** ✓ APPLE & EVE  
✓ LANGERS ✓ LUCKY LEAF ✓ MOTT'S ✓ MUSSELMAN'S ✓ JUICY JUICE ✓ OLD ORCHARD  
✓ SENECA ✓ SESAME STREET

Nước Ép Hỗn Hợp: ✓ **BẤT KỲ NHÃN HÀNG NÀO CỦA CỬA HÀNG\*** và **NHỮNG NHÃN HÀNG SAU ĐÂY:**

- ✓ **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

**KHÔNG ĐƯỢC PHÉP:** Nước ép nho (ngoại trừ nước ép hỗn hợp), hộp bia cứng được làm lạnh



← Nhãn phải ghi chứa 120% Vitamin C hoặc nhiều hơn

↓ 130% Daily Vitamin C

## Những Loại Thực Phẩm Được Chấp Nhận đối với Séc Rau Củ & Trái Cây (Phiếu Có Giá Trị Như Tiền Mặt)

✓ Danh mục sẽ chỉ rõ 'Chỉ Tươi Sống' hoặc 'Tươi/Đông Lạnh/Đóng Hộp' ✓ Rau củ và trái cây hữu cơ đều được cho phép

'Đóng hộp' có nghĩa là thực phẩm được bảo quản trong hộp kín. Hộp có thể là kim loại, thủy tinh hoặc nhựa.

### Rau Củ Tươi Và Trái Cây

✓ Bất kỳ loại rau củ và trái cây tươi nào ✓ Có thể còn nguyên hoặc cắt miếng ✓ Hỗn hợp sa lát đóng túi, rau củ đóng túi  
**KHÔNG ĐƯỢC PHÉP:** Các món từ quầy sa lát; các khay tiệc, giỏ trái cây, rau củ và trái cây trang trí; các sản phẩm sấy khô; quả hạch, bao gồm lạc, hỗn hợp trái cây/lạc; thảo dược, gia vị, dầu giấm

### Trái Cây Đóng Hộp

✓ Mọi nhãn hàng nước hoặc nước trái cây đóng chai ✓ Bất kỳ loại trái cây, hỗn hợp trái cây nào ✓ Các sản phẩm có đường nhân tạo  
✓ Mọi loại kích cỡ/hộp/gói (ngoại trừ túi một khẩu phần) ✓ Trái cây phải là thành phần đầu tiên  
✓ Sốt táo: chỉ các loại 'Không thêm đường' hoặc 'Không đường'  
**KHÔNG ĐƯỢC PHÉP:** Sốt việt quất; nhân cho bánh ngọt; bất cứ loại si rô nào (đậm, nhạt, "nhạt tự nhiên", cực nhạt, v.v.), đường bổ sung ("ít ngọt trong nước trái cây", mật hoa, v.v.); muối, chất béo, dầu bổ sung; các túi một khẩu phần

### Rau Củ Đóng Hộp

✓ Bất kỳ nhãn hàng nào ✓ Có thể chứa lượng muối natri/muối ăn thấp hoặc bình thường ✓ Bất kỳ loại rau củ, hỗn hợp rau củ nào  
✓ Bất kỳ kích cỡ nào ✓ Bất kỳ loại hộp/gói nào ✓ Rau củ phải là thành phần đầu tiên  
✓ Cà chua đóng hộp (dạng bột nhão, dạng bột nghiền, nguyên quả, đã nghiền, hầm, cắt hạt lựu, nước sốt, salsa)  
**KHÔNG ĐƯỢC PHÉP:** Rau củ dầm hoặc nghiền (bao gồm ngô); đậu hầm, thịt lợn và đậu; các loại súp; sốt cà chua; gia vị; ôliu; các sản phẩm chứa chất béo, dầu, đường bổ sung; đậu, đậu Hà Lan và đậu lăng già, (ví dụ: đậu đen, đậu garbanzo và đậu đỏ)

Để giảm lượng hấp thụ muối ăn, hãy rửa sạch các loại rau đóng hộp.

### Trái Cây Đông Lạnh

✓ Bất kỳ nhãn hàng nào ✓ Bất kỳ loại hộp/gói nào ✓ Bất kỳ kích cỡ nào ✓ Trái cây phải là thành phần đầu tiên  
✓ Bất kỳ loại trái cây, hỗn hợp trái cây nào  
**KHÔNG ĐƯỢC PHÉP:** Các thành phần khác trái cây; đường bổ sung; bất kỳ loại si rô nào (si rô ngô, si rô ngô giàu fructose, maltose, dextrose, sucrose, mật ong, si rô lá phong, v.v.)

### Rau Củ Đông Lạnh

✓ Bất kỳ nhãn hàng nào ✓ Bất kỳ loại hộp/gói nào ✓ Có hoặc không có muối ✓ Đậu, đậu Hà Lan và đậu lăng đông lạnh được cho phép  
✓ Bất kỳ kích cỡ nào ✓ Bất kỳ loại rau củ, hỗn hợp rau củ nào ✓ Rau củ phải là thành phần đầu tiên  
**KHÔNG ĐƯỢC PHÉP:** Đường, chất béo hoặc dầu bổ sung; nước sốt pho mát hoặc bất cứ loại nước sốt nào khác; tẩm bột