

PREGNANCY FOOD PACKAGE



Milk



Gallons or half gallons



Half gallon
(64 oz) or
96 oz

Half gallon –
refrigerated
Quart –
shelf stable

12 oz can
1% lowfat or
fat free



1 quart or
half gallon



9.6 oz (3 quarts)
25.6 oz (8 quarts)
64 oz (20 quarts)

- 4 ½ gallons, skim fat free or 1% milk

Milk Options



- 1 lb (8 oz or 16 oz) cheese
- 1 quart (32 oz) yogurt (nonfat or lowfat)
- 12-16 oz package tofu

If you do not choose one of these, you will receive more milk.

Eggs



- 1 dozen

Whole Grains



- 16 oz

Cereal



- 36 oz total

Peanut Butter or Beans



Pick **two** in store:

- Four 15-16 oz cans of beans **or**
- 1 lb dry beans **or**
- 16-18 oz container of peanut butter

Juice



- Three 11.5-12 oz containers of frozen juice (144 oz) **or**
- Two 64 oz containers (128 oz)

Fruits & Vegetables



\$

ALIMENTOS DE WIC PARA EL EMBARAZO



Leche



Galones o medios galones



Medio galón
(64 oz) o
96 oz

Medio galón –
refrigerado
Cuarto –
Larga vida

Lata de 12 oz
1% lowfat o
fat free (sin
grasa)



Cuarto o
medio galón



9.6 oz (3 cuartos)
25.6 oz (8 cuartos)
64 oz (20 cuartos)

- 4 ½ galones, leche descremada sin grasa, o leche al 1%

Opciones de Leche



- 1 lb (8 oz o 16 oz) de queso
- 1 cuarto (32 oz) de yogur (sin grasa o bajo en grasa)
- Tofu - paquete de 12 a 16 oz

Si no elige uno de estos, recibirá más leche.

Huevos



- 1 docena

Granos Enteros



- 16 oz

Cereal



- 36 oz en total

Mantequilla de Maní o Frijoles



Elija **dos** en la tienda:

- Cuatro latas de 15 a 16 oz de frijoles o
- 1 lb de frijoles secos o
- Un contenedor de 16 a 18 oz de mantequilla de cacahuete/maní

Jugo



- Tres contenedores de 11.5 a 12 oz de jugo congelado (144 oz) o
- Dos contenedores de 64 oz (128 oz)

Frutas y Verduras



\$