



WIC штату Міссурі забезпечує сім'ї WIC продуктами з цільного зерна.

*Нехай половина вашої зернової їжі буде з
цільного зерна. У вас багатий вибір!*

Продукти з цільного зерна, схвалені WIC:

*(Звертайтеся до Списку продуктів, схвалених WIC,
відносно конкретних цільозернових продуктів)*

- Цільозернові пластівці та каші
- Цільозерновий хліб або хліб з цільозернового пшеничного борошна
- Коричневий рис
- Цільозернові пшеничні тортільї
- М'які кукурудзяні тортільї

Їжте більше продуктів з цільного зерна:

- Розпочніть свій день з цільозернових пластівців або каші, наприклад, вівсянки
- Зробіть собі цільозерновий пшеничний тост з арахісовим маслом, і у вас буде ситний сніданок
- Для сендвічів берить 100%-цільозерновий пшеничний хліб
- Жуйте цільозернові пластівці, щоб ситно перекусити
- Робіть такос чи буррітос з цільозерновими пшеничними тортільями
- Додавайте коричневий рис у запіканки, супи і салати
- Використовуйте коричневий рис у стравах, до рецептів яких входить рис
- Використовуйте плющений овес або роздавлені цільозернові пластівці для паніровки печеної курятини чи риби

**Знайдіть цільозернові продукти у своєму
гастрономі. Читайте списки інгредієнтів
або дивіться, чи є штамп,
указуючий на цільне
зерно (він є не на всіх
цільозернових продуктах).
Шукайте такі назви:**

- Цільозернова пшениця
- Цільозерновий (назва зерна)
- Цільозерновий овес чи вівсянка
- Коричневий рис



Ілюстрація була люб'язно надана Oldways and the Whole Grains Council, wholegrainscouncil.org

Включити цільозернові
продукти у ваші страви просто:

Сніданок:

½ чашки вівсяної каші,
посипаної фруктами

Ланч:

Сендвіч з двома скибками
цільозернового
пшеничного хліба

Перекуска:

Цільозернова пшенична
тортильї з розплавленим
сиром і соусом сальса

Обід:

½ чашки коричневого рису

www.dhss.mo.gov/wic

Міссурі
WIC



Департамент охорони здоров'я й обслуговування осіб старшого віку є роботодавцем рівних можливостей/
позитивних дій. Послуги надаються на бездискримінаційній основі.

Рецепти страв для жінок і дітей

Золотисті курячі шматочки

Антипригарний рослинний спей

1 фунт курячої грудки без кісток і шкіри

½ чашки нежирної італійської або медово-горчичної заправки

4 чашки пластівців з висівками

1. Розігрійте духовку до 425°F і побризкайте противень рослинним спреєм.
2. Наріжте курятину на шматочки розміром 1 дюйм.
3. Роздавіть цільнозернові пластівці і насипте їх у миску або мішечок для зберігання харчових продуктів.
4. Окуніть курячі шматочки у заправку, після чого добре обвалюйте їх у пластівцях, щоб покрити з усіх сторін.
5. Покладіть їх на противень. Запікайте протягом приблизно 10 хвилин або поки курятина перестане бути рожевою у середині.

Вихід 4 порції.

В кожій порції 378 калорій, 34 г протеїну, 38 г вуглеводів, 10 г жиру, 570 мг натрію, 8 г волокна.

Смачні вівсяні плитки з арахісовим маслом

2 чашки вівсянки

2 яйця

½ чашки коричневого цукру

½ чашки білого цукру

½ чашки маргарину

1 чашка арахісового масла

½ чайної ложки ванільного екстракту

¼ чашки знежиреного молока

1. Розігрійте духовку до 400°F.
2. Покладіть у миску вівсянку і яйця і перемішайте їх.
3. В окремій мисці змішайте коричневий цукор, білий цукор і маргарин.
4. Додайте до цієї суміші вівсянку з яйцями. Додайте арахісове масло, ваніль і молоко. Обережно перемішайте до однорідної маси.
5. Перекладіть суміш в змащену жиром форму для випікання розміром 13 x 9 x 2 дюйми і розрівняйте.
6. Випікайте протягом 30 хвилин. Перед розрізанням на плитки дайте трохи охолонути.

Вихід 24 порції (по 1 плитці).

В кожій порції 137 калорій, 4 г протеїну, 12 г вуглеводів, 8 г жиру, 180 мг натрію, 4 г волокна.