



1% मिल्क (दूध) और/या स्किम मिल्क अपनाएं

वही मज़ेदार स्वाद और न्यूट्रिशन, बस कम फैट के साथ!

1% मिल्क और स्किम मिल्क ज़्यादा उम्र के लोगों और 2 साल या इससे बड़े बच्चों के लिए होता है।

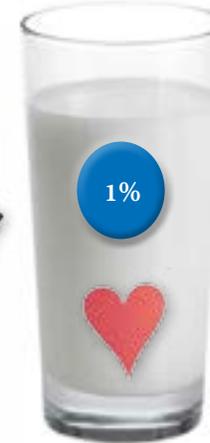
1 कप शुद्ध दूध =
8 ग्राम फैट



1 कप 2% मिल्क =
5 ग्राम फैट



1 कप 1% मिल्क =
2.5 ग्राम फैट



1 कप स्किम मिल्क =
0 ग्राम फैट



1 छोटा चम्मच मक्खन = 4 ग्राम फैट

Missouri
WIC
Eat Healthy. Stay Well.

health.mo.gov/wic

मिसूरी डिपार्टमेंट ऑफ़ हेल्थ एंड सीनियर सर्विसेज़ • डब्ल्यूआईसी और न्यूट्रिशन सर्विसेज़ • 573-751-6204
फ्लोरिडा डिपार्टमेंट ऑफ़ हेल्थ, ब्यूरो ऑफ़ डब्ल्यूआईसी प्रोग्राम सर्विसेज़ की अनुमति से अपनाया गया।
डीएचएसएस एक समान अवसर प्रदान करने वाला/सकारात्मक कार्रवाई करने वाला नियोक्ता है। सेवाएं बिना किसी भेदभाव के प्रदान की जाती हैं।
यूएसडीए एक समान अवसर देने वाला प्रदाता और नियोक्ता है।

स्रोत: यूएसडीए नेशनल न्यूट्रिएंट डेटाबेस



WIC-402 Hindi (06-14)