



1% दूध र/वा फ्याट मुक्त दूध रोज़होस्

उही उत्कृष्ट स्वाद र पोषण, केवल कम घृत!

1% र घृतमुक्त दूध वयस्क र दुई वर्ष भन्दा माथिका बालबालिकाहरुका लागि हो।

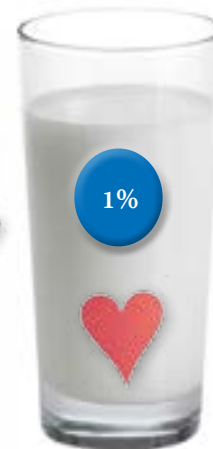
1 कप कुनै प्रशोधन नगरिएको र कुनै तत्व नहटाइएको दूध = 8 ग्राम घृत



1 कप 2% दूध = 5 ग्राम घृत



1 कप 1% दूध = 2.5 ग्राम घृत



1 कप मलइ मुक्त दूध = 0 ग्राम घृत



1 चम्बा बटर = 4 ग्राम घृत

Missouri
WIC
Eat Healthy. Stay Well.

health.mo.gov/wic

मिसौरी डिपार्टमेन्ट अफ हेल्थ एण्ड सिनियर सर्भिसेस • WIC तथा पोषण सेवाहरू • 573-751-6204

फ्लोरिडा स्वास्थ्य विभाग, WIC कार्यक्रम सेवा निकायदेखि अनुमतिलिई रूपान्तरण गरिएको।

DHSS एक समान अवसर / सकारात्मक विभेद रोजगारदाता हो। सेवाहरु भेदभाव नहुने ढंगमा प्रदान गरिन्छन्।

USDA एक समान अवसर प्रदान गर्ने रोजगारदाता हो।

स्रोत: USDA राष्ट्रिय पोषण तथ्याङ्क



WIC-402 Nepali (06-14)