



# Liste des aliments approuvée

Missouri WIC  
À compter d'octobre 2018

# Lait

## Lait

- Toute marque (les marques du magasin sont recommandées)
- Quart (0,94 l), demi-gallon (1,89 l), gallon (3,78 l)
- Sans matières grasses (écrémé), à faible teneur en matières grasses (½ %, 1 %)
- À teneur réduite en matières grasses (2 %), entier



## Lait écrémé en poudre

- Marque du magasin
- Boîte de 1 lb 9,6 onces ou 25,6 onces (fait 8 quarts ou 7,5 litres)



## Lait sans lactose (là où c'est disponible)

- Toute marque
- Demi-gallon (1,89 l)
- Sans matières grasses (écrémé), à faible teneur en matières grasses (½ %, 1 %)
- À teneur réduite en matières grasses (2 %), entier
- Nature ou non aromatisé

## Lait concentré (évacoré)

- Marque du magasin
- Boîte de 12 onces
- Sans matières grasses (écrémé), entier



## Babeurre de culture

- Toute marque
- Quart (0,94 l)



## Lait de chèvre (là où c'est disponible)

- Marque Meyenberg
- Concentré (évacoré) entier (boîte de 12 onces)
- Sans matières grasses en poudre (boîte de 12 onces)

## Non autorisés :

- Écrémé extra
- Lait compensé
- Aromatisé
- Bouteilles de verre
- Boissons à base de lait
- Substituts du lait
- Biologique
- Cru ou non pasteurisé
- Concentré sucré
- Vitamite

faites à partir de fruits à coque, de noix de coco, de riz, d'avoine, d'autres céréales

8 onces = 1 tasse (226 g)  
16 onces = 1 livre (453 g)  
32 onces liquides = 1 quart (0,94 l)  
64 onces liquides = 1/2 gallon (1,89 l)  
128 onces liquides = 1 gallon (3,78 l)

# Lait de soja, Fromage, Tofu

## Lait de soja

### Autorisé :

- Demi-gallon (1,89 l)



Original



Original



Original, Vanille

### Non autorisés :

- Édulcorants artificiels
- Arômes autres que la vanille
- Allégé
- Biologique

## Fromage du pays

### Autorisé :

- Marque du magasin
- 8 ou 16 onces en morceau ou râpé
- Sans matières grasses ou à faible teneur en matières grasses
- Fromage américain en tranches, non emballé individuellement
- Fromage du pays uniquement :
  - Américain
  - Brique
  - Cheddar – toutes les variétés
  - Colby, Colby Jack, Monterey Jack
- Les fromages marbrés ou les mélanges de variétés de fromages approuvés sont autorisés



- Mozzarella (partiellement écrémé ou entier)
- Munster
- Provolone
- Gruyère

### Non autorisés :

- Arômes ajoutés (poivrons, vin, arôme fumé, etc.)
- Additifs à fromage
- Produits alimentaires au fromage, fromages à tartiner
- Émietté, en cubes, râpé, à effiloche
- À teneur en cholestérol réduite
- Fromage d'épicerie fine ou tranches d'épicerie fine
- Importé
- Tranches emballées individuellement
- Biologique
- Queso blanco, Queso fresco
- Fromage en tranches sauf pour le fromage américain de marque du magasin

## Tofu

### Autorisé :



Tofu ferme (16 onces)



Tofu biologique Silken (16 onces)

# Yaourt

## Autorisé :

- Pot de 32 onces



À faible teneur en matières grasses  
Fraise, Vanille

Sans matières grasses  
Nature



À faible teneur en matières grasses  
Nature, Vanille



À faible teneur en matières grasses  
Myrtille, Pêche, Nature, Framboise,  
Fraise, Vanille

Sans matières grasses  
Nature



À faible teneur en matières grasses  
Myrtille, Pêche, Fraise, Fraise  
Banane, Vanille

Sans matières grasses  
Nature, Vanille



A faible teneur en matières grasses  
Nature, Fraise, Vanille

Sans matières grasses  
Nature

## Non autorisés :

- Ingrédients mélangés ajoutés
- Grec
- Biologique



À faible teneur en matières grasses  
Fraise, Vanille

Sans matières grasses  
Nature



À faible teneur en matières grasses  
Nature, Fraise, Fraise  
Banane, Vanille

Sans matières grasses  
Light & Fit Fraise, Light & Fit  
Vanille, Nature



À faible teneur en matières grasses  
Pêche, Fraise, Fraise  
Banane, Vanille

Sans matières grasses  
Nature, Vanille



À faible teneur en matières grasses  
Nature, Vanille

Sans matières grasses  
Allégé à la fraise, Nature



À faible teneur en matières grasses  
Pêche de récolte, Fraise,  
Fraise Banane, Vanille

Sans matières grasses  
Nature

## Œufs

### Autorisé :

- Toute marque
- 1 boîte de douze
- Gros, blancs, de catégorie A ou AA



### Non autorisés :

- Bruns
- De poules élevées en liberté
- Œufs aux niveaux enrichis d'acides gras oméga 3, de vitamines, de minéraux
- Fertile
- À faible teneur en cholestérol
- Biologique
- Autres œufs de spécialité

## Beurre de cacahuètes

### Autorisé :

- Marque du magasin
- Pot de 16-18 onces
- Crémeux, croquant, classique, lisse



### Non autorisés :

- À faible teneur en matières grasses
- Mélanges au chocolat, au miel, aux confitures, aux gelées, aux guimauves, etc.
- Naturel
- Biologique

## Haricots en boîte

### Autorisé :

- Marque Bush's Best
- Haricots beurre, haricots frits sans matières grasses, pois chiches, haricots secs, petits haricots blancs, haricots Pinto, haricots rouges
- Boîte de 16 onces
- À faible teneur en sodium ou à teneur réduite en sodium



### Non autorisés :

- Cuits
- Biologiques
- Mélangés
- Assaisonnés

## Haricots secs, pois, lentilles

### Autorisé :

- Marque du magasin
- Paquet de 16 onces
- Toute variété de haricots simples ou secs

### Non autorisés :

- Biologique
- Assaisonnements ou arômes

# Céréales froides

Always Save



Best Choice



Dierbergs



Essential Everyday



♥ Céréales complètes

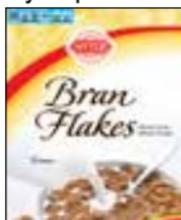
Céréales froides

# Céréales froides

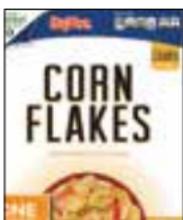
Great Value



Hy-Top



Hy-Vee



Céréales complètes

Céréales froides

# Céréales froides

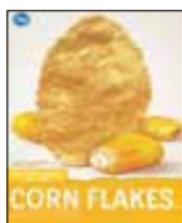
IGA



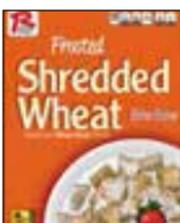
Kiggins/Save A Lot



Kroger



Ralston



♥ Céréales complètes

Céréales froides

# Céréales froides

Schnucks



Valu Time



Céréales complètes

**CONSEIL**

Les nombreuses façons d'acheter 36 onces de céréales Mélanges divers

$$12 \text{ onces} + 12 \text{ onces} + 12 \text{ onces} = 36 \text{ onces}$$

$$12 \text{ onces} + 24 \text{ onces} = 36 \text{ onces}$$

$$18 \text{ onces} + 18 \text{ onces} = 36 \text{ onces}$$

# Céréales chaudes

Best Choice



Cream of Rice



Sans gluten

Cream of Wheat



Essential Everyday



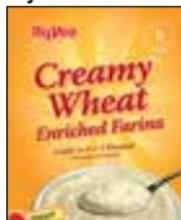
Great Value



Hy-Top



Hy-Vee



IGA



Kroger



Malt-O-Meal



Ralston



Schnucks



🍷 Céréales complètes

- Tailles approuvées : 11,8/12 onces jusqu'à 36 onces
- Mélanges divers de types et tailles jusqu'au total en onces

**Ne jamais vendre, échanger ou donner des aliments WIC !**

**Ceci est considéré comme une fraude.**

## Pain

### Autorisé :

- Paquet de 16 onces
- 100 % blé complet ou pain complet

Best Choice



## Tortillas de blé complet

### Autorisé :

- Paquet de 16 onces

Best Choice



## Tortillas de maïs

### Autorisé :

- Paquet de 16 onces
- Maïs tendre blanc ou jaune

Best Choice



## Pâtes au blé complet

### Autorisé :

- Paquet de 16 onces
- Toute forme

### Non autorisés :

- Sucres, graisses, huiles, sel ajoutés
- Biologique



GIA RUSSA®  
SPECIALISTA IN ALIMENTI ITALIANI DAL 1948

Great  
Value



HyVee.



RACCONTO

RONZONI  
Healthy Harvest  
100% Whole Grain



## Riz brun

### Autorisé :

- Marque du magasin
- Paquet de 16 onces
- À grain long, moyen, court

### Non autorisés :

- Instantané
- Biologique



# 100 % jus – Pour les femmes

## Autorisé :

- 11,5 -12 onces concentré surgelé



Pomme, Orange



Pomme, Orange



Pomme, Raisin, Orange



Pomme, Raisin, Orange



Pomme, Raisin, Orange



Pomme, Orange



Pomme, Orange



Pomme, Raisin, Orange, Ananas



Pomme, Pomme cerise, Pomme canneberge, Pomme kiwi fraise, Pomme fruit de la passion mangue, Pomme framboise, Pomme fraise banane, Mélange de fruits rouges, Myrtille grenade, Cerise grenade, Mélange de canneberge, Canneberge grenade, Canneberge framboise, Raisin, Orange, Ananas, Ananas orange, Ananas orange banane, Raisin blanc



Pomme, Orange



Orange



100 % jus – Pour les femmes

# 100 % jus – Pour les enfants

## Autorisé :

- Contenant de 64 onces (demi gallon)

## Non autorisés :

- Biologique
- Cocktails de jus



Pomme, Raisin, Orange



Pomme, Raisin, Ananas, Tomate, Légume, Raisin blanc



Légume



Pomme



Pomme, Raisin, Orange, Ananas, Tomate, Légume, Raisin blanc



Apple, Canneberge raisin, Raisin, Orange, Tomate, Légume, Raisin blanc, Raisin blanc pêche



Pomme, Raisin, Orange, Ananas, Tomate, Légume, Raisin blanc



Pomme, Canneberge pomme, Canneberge framboise, Raisin, Pomme Just Juice, Fruits rouges Just Juice, Raisin Just Juice, Orange, Ananas, Tomate, Légume, Raisin blanc



# 100 % jus – Pour les enfants



Pomme, Raisin,  
Orange, Ananas,  
Tomate, Légume,  
Raisin blanc



Pomme, Pomme framboise, Fruits  
rouges, Canneberge pomme,  
Raisin, Kiwi fraise, Orange, Orange  
mandarine, Pêche pomme, Fraise  
banane, Fraise pastèque, Tropical,  
Raisin blanc



Pomme, Raisin,  
Orange, Ananas,  
Légume, Raisin blanc,  
Raisin blanc pêche



Pomme, Pomme fruits rouges cerise,  
Pomme canneberge, Pomme raisin,  
Pomme orange ananas, Pomme  
pêche mangue, Raisin, Orange,  
Ananas, Ananas orange, Tomate,  
Légume, Raisin blanc



Pomme, Pomme cerise,  
Pomme mangue,  
Pomme raisin blanc



Pomme, Pomme canneberge,  
Mélange de fruits rouges, Cerise  
noire canneberge, Myrtille grenade,  
Cerise grenade, Canneberge grenade,  
Raisin, Kiwi fraise, Orange, Orange  
mandarine, Pêche mangue, Raisin  
blanc



Pomme



Pomme, Raisin, Orange,  
Ananas, Tomate, Légume,  
Raisin blanc



Orange



Pomme, Raisin, Orange

100 % jus – Pour les enfants

## Fruit

### Autorisé :

- Toute marque et variété de fruits entiers ou coupés, frais ou congelés
- Mélanges de fruits
- Fruits emballés dans du jus ou avec concentré de jus de fruits ajouté, édulcorants artificiels ou eau
- Biologique

### Non autorisés :

- Contenants de moins de 5 onces
- Portions de buffet de salades ou d'épicerie fine
- Fruits secs ou en conserve ou rouleaux aux fruits
- Sucres ajoutés\*, sel, caramel, chocolat ou yaourt ajoutés
- Paniers de fruits ou plateaux de fruits
- Acide ascorbique ajoutée (en plus d'une solution aromatisante) vendu dans un coffret réfrigéré
- Fruits à coque ou mélanges de fruits et de fruits à coque
- Fruits d'ornement ou de décoration
- Mélanges de smoothies surgelés

\*Les sucres ajoutés comprennent : sirop de maïs, dextrose, sirop de maïs à haute teneur en fructose, miel, maltose, sirop d'érable et saccharose.



## Conseils-santé

- Selon leur âge, les enfants peuvent aider à acheter, nettoyer, peler ou couper des fruits frais.
- Couvrez les céréales ou le yaourt avec des bananes ou d'autres fruits frais. Ajoutez des myrtilles aux pancakes (crêpes).
- Utilisez des fruits dans les collations de l'après-midi.
- Achetez des fruits frais en saison quand ils coûtent moins cher.

## Légumes

### Autorisé :

- Toute marque et variété de légumes frais ou congelés, entiers ou coupés
- Laitue en sac, tête de laitue, et légume-feuilles
- Ail et gingembre frais
- Haricots et pois congelés
- Légumes et mélanges de légumes nature ou pour la cuisson à vapeur
- Légumes surgelés ordinaires ou à teneur réduite en sodium
- Biologique

### Non autorisés :

- Contenants de moins de 5 onces
- Portions de buffet de salades ou d'épicerie fine
- Herbes ou épices autres que l'ail ou le gingembre frais
- Paniers de légumes ou plateaux de légumes
- Sucres ajoutés\*
- Sauces à salade, fromage ou croutons ajoutés
- Panure, crèmes, marinades ou sauces ajoutées
- Assaisonnements, graisses ou huiles ajoutés
- Pâtes, riz, poisson, viande ou volaille ajoutés
- Légumes d'ornement ou de décoration (piments ou ail sur une corde, gourdes, maïs indien ou citrouilles)
- Pommes de terre en dés, frites, galettes de pommes de terre, rondelles de pomme de terre, galettes de pommes de terre râpées, ou croquettes de pommes de terre avec des graisses, huiles, assaisonnements ou des sucres\* ajoutés

\*Les sucres ajoutés comprennent : sirop de maïs, dextrose, sirop de maïs à haute teneur en fructose, miel, maltose, sirop d'érable et saccharose.



# Aliments pour nourrissons

## Céréales pour nourrissons

### Autorisé :

- Contenant de 8 ou 16 onces, sec, nature

### Non autorisés :

- DHA/ARA ajoutés
- Cannelle, fruits secs, fruits à coque, yaourt ajoutés
- Biologique



Multi-céréales, Flocons  
d'avoine, Riz



Gerber

Orge, Multi-céréales, Flocons  
d'avoine, Riz, Blé complet

## Fruits et légumes pour nourrissons

### Autorisé :

- Contenant de 4 onces ou 2 paquets de contenants de 4 onces
- Tout fruit ou mélange de fruits
- Tout mélange de fruits et légumes
- Tout légume ou mélange de légumes

### Non autorisés :

- DHA/ARA ajoutés
- Sucre, sel, farine ajoutés
- Céréales, grains, riz ajoutés
- Assaisonnements ou cannelle ajoutés
- Dîners ou viandes ajoutés
- Pâte ou viande
- Biologique
- Sachets



Gerber



## Fruits et légumes frais

- Les fruits et légumes frais sont autorisés pour les nourrissons si indiqués.

## Lait maternisé

- Quantité, marque, type et taille comme indiqués.

## Pour les nourrissons entièrement nourris au sein

### Viandes pour nourrissons

#### Autorisé :

- Pot de 2,5-18 onces

#### Non autorisés :

- DHA/ARA ajoutés
- Dîners
- Combinaison de viande et de fruits
- Combinaison de viande et de légumes
- Biologique



Les viandes pour nourrissons sont un avantage supplémentaire pour les nourrissons entièrement nourris au sein.

## Pour les mamans qui allaitent à 100 %

### Thon pâle

#### Autorisé :

- Boîte de 5 onces
- Toute marque
- Morceau, entier, miettes
- Teneur réduite en sodium
- Emballé dans de l'eau

#### Non autorisés :

- Paquets multiples
- Arôme, assaisonnements, sauce ajoutés
- Poches aluminium
- Contenants de portion individuelle
- Thon blanc ou albacore



### Saumon

#### Autorisé :

- Boîte de 5 onces
- Toute marque
- Saumon rose
- Emballé dans de l'eau

#### Non autorisés :

- Paquets multiples
- Arôme, assaisonnements, sauce ajoutés
- Poches aluminium
- Fumé

### Sardines

#### Autorisé :

- Boîte de 3,75 onces
- Toute marque
- Sauce tomate ou sauce à la moutarde
- Emballé dans de l'eau



#### Non autorisés :

- Arômes ou assaisonnements ajoutés, autres que la sauce tomate ou sauce à la moutarde
- Steaks de poisson
- Poches aluminium
- Contenants de portion individuelle
- Fumé

Pour les nourrissons et les mamans qui allaitent à 100 %

## Passez au Lait 1% et/ou au Lait écrémé

- Le lait écrémé ne contient pas de matières grasses.
- Le lait à 1 % est le deuxième choix le plus sain. Il n'a que 30 % des matières grasses du lait entier et a encore la même saveur. C'est une bonne étape vers le lait écrémé.
- Le lait à 1 % et le lait écrémé contiennent plus de calcium et sont les choix les plus sains pour toute personne de plus de 2 ans.



Comparaison de lait (1 tasse/8 onces)	Lait entier (3,25 %)	Lait à teneur réduite en matières grasses (2 %)	Lait à faible teneur en matières grasses (1 %)	Lait écrémé
Calories	149	122	102	83
Matières grasses totales (g)	8	5	2,5	0
Matières grasses saturées (g)	4,5	3	1,5	0
Protéine (g)	8	8	8	8
Calcium (mg)	276	293	305	299
Vitamine D (UI)	124	120	117	115

Référence : Base de données nationale sur les nutriments pour référence normalisée, diffusion 26



Département de la santé et des services aux personnes âgées du Missouri  
Services WIC et nutrition

P.O. Box 570  
Jefferson City, MO 65102-0570  
573 de -6204  
wic.mo.gov

Un employeur qui adhère au programme d'équité en matière d'emploi et d'action positive.  
Les services sont fournis sur une base non discriminatoire.

Il est possible d'obtenir des formulaires alternatifs de cette publication pour les personnes handicapées en communiquant avec le Département de la santé et des services aux personnes âgées du Missouri au 573-751-6204.

Les personnes ayant des difficultés d'audition et d'élocution peuvent composer le 711.

Cette institution est un prestataire souscrivant  
au principe d'égalité d'accès à l'emploi.