

密苏里WIC为WIC家庭提供全谷类食物。



将您一半用粮改为全谷类。
有很多选择!

WIC获准的全谷类选择:

(具体全谷类选择请参照WIC获准食物清单)

- 全谷类麦片粥
- 全谷类或全麦面包
- 糙米
- 全麦玉米饼
- 软玉米饼

吃更多全谷类食物:

- 选用全谷类麦片粥，例如燕麦粥，来开始您的一天
- 准备一份令人饱足的全麦吐司抹花生酱早餐
- 用100%全麦面包做三明治
- 享用一顿全谷类麦片粥作为充饥的零食
- 用全麦饼制作炸玉米饼或面卷饼
- 在煲、汤和沙拉中加糙米
- 食谱中要求用米的地方用糙米取代
- 用燕麦片或被打碎的全谷类作为烤鸡或鱼的蘸面

在您的用餐中加入全谷类十分简单:

早餐:

1/2杯燕麦粥加水果

午餐:

用两片全麦面包做的三明治

零食:

夹溶化乳酪和辣调味汁的全麦玉米饼

晚餐:

1/2杯糙米

在您的购物店找全谷类食物。查看成份或找全谷类标志（不是所有全谷类食物均有注明）。找寻:

- 全麦
- 全（谷类名称）
- 全燕麦或燕麦粥
- 糙米



传统坐标礼仪 (Graphic courtesy of Oldways) 和全谷类委员会 (the Whole Grains Council), wholegrainscouncil.org

www.dhss.mo.gov/wic

密苏里
WIC



DHSS是一位机会均等或支持行动雇主。在一个非歧视基础上提供服务。

妇女和儿童食谱

金黄炸鸡块

防粘用菜油喷剂

1磅无骨无皮鸡胸肉

½杯低脂意大利或蜂蜜芥末酱

4杯薄糠片

1. 烤箱加热至425°F，用菜油喷涂烤板。
2. 将鸡肉切成一英寸大小。
3. 打碎麦片，将其放入碗或塑料食品存贮袋中。
4. 将切好的鸡肉蘸酱；然后在麦片上滚动，使谷粒均匀裹满。
5. 放在烤板上。烘烤大约10分钟或直到鸡肉中间不再呈现粉色。

做4份用量。

每份提供378个卡路里，34克蛋白质，38克碳水化合物，10克油脂，570毫克钠，8克纤维。

美味的燕麦花生酱棒

2杯燕麦片

2个鸡蛋

½杯红糖

½杯白糖

⅓杯人造黄油

1杯花生酱

⅓茶匙香草精

¼杯脱脂牛奶

1. 预先加热烤箱至400°F。
2. 在碗内加入燕麦片和鸡蛋搅拌。
3. 在另外一个碗内，加入红糖、白糖和人造黄油。
4. 将燕麦片和鸡蛋加入到混合的糖液中。加入花生酱、香草和牛奶。轻轻搅拌调匀。
5. 将搅拌好的材料倒入抹好油的13 x 9 x 2英寸烤盘内。
6. 烘烤30分钟。放凉一下再切成棒。

做成24份用量（每一支棒为一份）。

每份提供137个卡路里，4克蛋白质，12克碳水化合物，8克油脂，180毫克钠，4克纤维。

密苏里

WIC



全国WIC协会食谱礼仪