



GUIDE D'ACHATS DU WIC DE WASHINGTON

À PARTIR DE MAI 2025



CONSEILS D'ACHATS

| | |
|---|-----|
| Préparer vos achats | 1 |
| Utilisez vos outils WIC lors de vos achats | 2 |
| Bon à savoir lors de vos achats | 3 |
| Comprendre les différents formats | 3 |
| Passage en caisse | 4 |
| Reçus WIC | 4-5 |
| Quand des aliments ne sont pas couverts par le WIC de manière imprévue .. | 6 |

ALIMENTS AUTORISÉS PAR LE WIC

| | |
|---|-------|
| Aliments pour bébés | |
| Céréales pour bébés | 7 |
| Aliments pour bébés – fruits et légumes | 7 |
| Aliments pour bébés – viandes | 8 |
| Haricots – en conserve | 9 |
| Haricots/Pois/Lentilles – secs | 10 |
| Céréales du petit-déjeuner – chaudes et froides | 11 |
| Fromage | 12 |
| Œufs | 13 |
| Poisson – en conserve et en sachet | 14 |
| Fruits, légumes et herbes | |
| Frais | 15 |
| Congelés | 16 |
| Fruits en conserve | 17 |
| Légumes en conserve | 18 |
| Jus | |
| Mélange ou mixte (64 oz) | 19-20 |
| Un seul fruit (64 oz) | 21 |
| Jus de légumes (64 oz) | 22 |
| Lait – Lait de vache | 23-25 |
| Lait – Lait de chèvre | 26 |
| Lait – Yaourt | 27 |
| Beurre de cacahuète | 28 |
| Boisson au soja | 29 |
| Tofu | 30 |
| Choix de céréales complètes | |
| Riz brun | 31 |
| Flocons d'avoine | 32 |
| Tortillas molles | 33 |
| Pâtes au blé complet | 34 |
| Pain au blé complet | 35 |
| Pains à burger et hot-dog au blé complet | 36 |

PRÉPARER VOS ACHATS

Vérifier quels aliments sont disponibles dans le cadre de vos prestations WIC. Voici deux façons de procéder :

- Appelez le numéro figurant au dos de votre carte WIC.
- Utilisez l'application WICShopper. Enregistrez votre carte WIC et consultez vos prestations actuelles sous **My Benefits** (Mes prestations).

Veillez à ce que vos prestations soient actives le jour où vous prévoyez de faire vos achats :

- Consultez la liste d'achats WIC imprimée par votre centre WIC.



OU

- Utilisez l'application WICShopper, enregistrez votre carte WIC et consultez My Benefits.



Faites une liste de courses et vérifiez quels aliments sont autorisés par le WIC :

- Ce guide d'achats WIC vous indique ce qu'il faut « acheter » ou « ne pas acheter ».
- L'application WICShopper vous permet de rechercher des aliments spécifiques. Par exemple, s'il y a du fromage sur votre liste My Benefits :
 - » Cliquez sur le fromage et recherchez le fromage que vous souhaitez acheter pour voir si c'est un produit autorisé par le WIC.
 - » Vous verrez des fromages de la marque que vous pouvez acheter avec vos prestations WIC.

Trouver un magasin :

- Utilisez l'application WICShopper pour trouver un magasin WIC près de chez vous.
- Recherchez les magasins où une affiche « WIC Accepted Here » (WIC accepté ici) est affichée en vitrine.

Soyez attentif au prix des sacs dans les magasins d'alimentation :

- Les sacs sont couverts par le magasin uniquement si vous utilisez votre carte WIC pour acheter des articles.

Sinon

- Vous devrez payer vos sacs, le cas échéant.

Ou

- Apportez vos propres sacs réutilisables

UTILISEZ VOS OUTILS WIC LORS DE VOS ACHATS

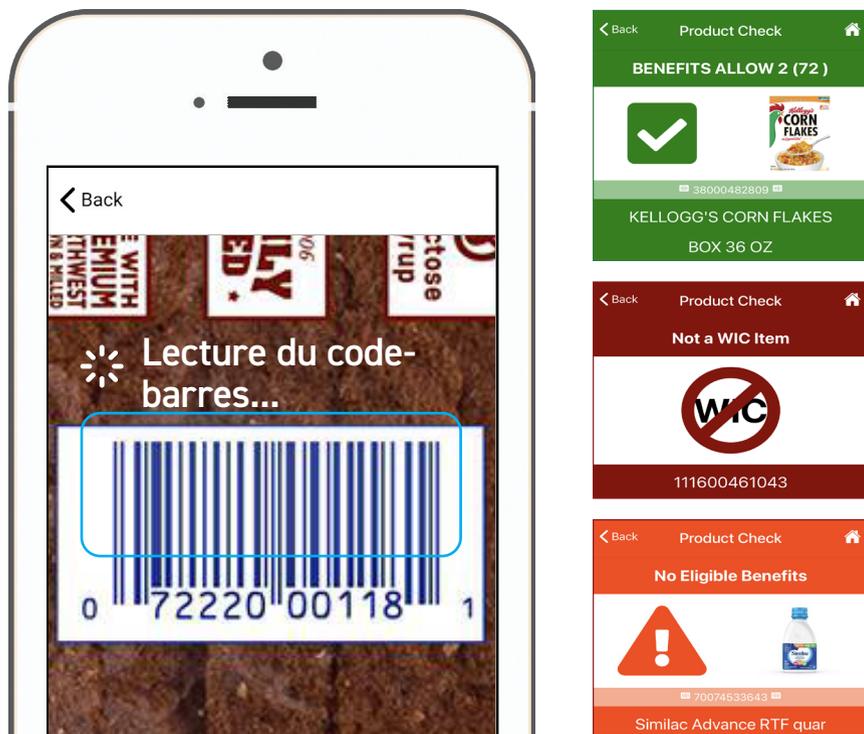
Le guide d'achats WIC

- Utilisez ce guide jusqu'à ce que vous soyez familiarisé avec les produits autorisés par le WIC.
- Si vous avez un smartphone, une version numérique du guide d'achats est disponible dans l'application WICShopper sous « WIC Allowable Foods » (aliments autorisés par le WIC) et sur notre page Web WIC à l'adresse doh.wa.gov/WIC/WICFoods.

L'application WICShopper

Pour confirmer qu'un article est autorisé par le WIC :

- Scannez le code-barres sur l'emballage de l'article avec votre smartphone ou saisissez le code UPC à 12 chiffres.
- L'application vous indiquera si un article est **WIC Allowed (autorisé par le WIC)** ou **Not a WIC Item** (Pas un aliment WIC).
- Si l'application indique **No Eligible Benefits** (pas de prestations admissibles), cela signifie que vos prestations sont insuffisantes ou que vous n'avez pas les bonnes prestations pour obtenir cet article.



Important ! L'application ne peut pas reconnaître la plupart des fruits et légumes frais, même s'ils ont un code-barres. En scannant ces articles, vous obtiendrez l'indication « Not a WIC Item » (pas un aliment WIC), bien que la plupart des fruits et légumes soient autorisés par le WIC. Consultez la page 16 du guide pour en savoir plus.

BON À SAVOIR LORS DE VOS ACHATS

Achetez uniquement les aliments WIC que vous voulez :

- Vous n'êtes pas obligé d'acheter tous les aliments WIC en une seule fois.
- Vous pouvez faire des achats autant de fois que vous le souhaitez entre le premier et le dernier jour de votre période d'achats.
- Vous n'êtes pas obligé d'utiliser les prestations WIC dont vous ne voulez pas.

Lorsqu'un magasin n'a pas en stock un aliment spécifique approuvé par le WIC que vous voulez :

- Les magasins ne sont pas tenus de proposer tous les aliments approuvés par le WIC.
- Vous pouvez demander au magasin s'ils peuvent commander un article.
- Cherchez l'article dans un autre magasin.

Essayez d'utiliser les prestations avant le dernier jour de votre période d'achats :

- Le personnel du WIC aura ainsi suffisamment de temps pour résoudre les problèmes éventuels.

Vous pouvez recevoir des bons de réduction en magasin ou des bons de réduction d'entreprises alimentaires, par exemple :

- Un acheté, un offert
- Prestations sur la carte de fidélité du magasin
- Bons de réduction d'entreprises alimentaires (par ex., Darigold)
- Offres spéciales en magasin

Vous pouvez utiliser ces bons de réduction pour des aliments non-WIC. Par exemple, si Kellogg's propose un produit acheté, le deuxième offert, vous pouvez utiliser vos prestations WIC pour acheter des Rice Krispies et obtenir une deuxième boîte de céréales gratuite qui n'est pas forcément autorisée par le WIC.

COMPRENDRE LES DIFFÉRENTS FORMATS

Le WIC spécifie le format à acheter car il tient à s'assurer que vous bénéficiez pleinement de toutes vos prestations alimentaires. Par exemple, le WIC autorise les gallons, les demi gallons et les quarts. À première vue, cela peut sembler facile à comprendre. Jusqu'à ce que l'on se rende compte que certaines marques de lait n'utilisent pas les formats approuvés par le WIC. Un demi-gallon de lait doit contenir 64 oz pour être autorisé par le WIC. Pourtant, certaines marques ne contiennent que 54 oz de lait.

L'application WICShopper permet de vérifier rapidement si un article est autorisé.

Le tableau ci-dessous indique les formats de conditionnement standard autorisés par le WIC.

FORMATS ET ABRÉVIATIONS STANDARD DES CONDITIONNEMENTS ALIMENTAIRES

| Conditionnement d'aliments liquides | Onces (oz) | Litre (L) ou Millilitre (ml) |
|-------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1 quart | 32 oz | 946 ml |
| Demi (1/2) gallon | 64 oz | 1,89 L |
| 1 gallon | 128 oz | 3,78 L |
| Conditionnement d'aliments solides | Onces (oz) | Grammes (g) |
| Demi (1/2) livre | 8 oz | 226 g |
| 1 livre (lb) | 16 oz | 453 g |
| 2 livres (lbs) | 32 oz | 907 g |

PASSAGE EN CAISSE

Séparez les aliments WIC des autres articles que vous achetez :

- Cela permet d'éviter qu'un produit alimentaire ne soit pas couvert par le WIC, de manière imprévue. Vous trouverez ainsi l'article plus rapidement.
- Placez les aliments les plus chers à l'avant du tapis roulant. Ainsi, si le montant de vos prestations n'est pas suffisant pour couvrir tous les articles, le WIC paiera l'article le plus cher.
- L'utilisation de la carte WIC est limitée à 50 articles. Si vous prévoyez d'acheter de nombreux aliments en une seule fois, demandez au caissier de séparer vos articles en plusieurs achats distincts.

Passez votre carte WIC et saisissez votre code secret :

- Si un produit alimentaire n'est pas couvert par le WIC de manière imprévue, vous n'êtes pas obligé de l'acheter.
- Vous pouvez choisir de payer tout aliment non couvert par WIC (avec le Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, programme d'aide nutritionnelle supplémentaire), en espèces, par carte de débit ou de crédit) ou de le remettre en rayon.

REÇUS WIC

```

8 oz      Whole grains
1.75 CTR  Beans, dry or canned
39.5 OZ   Cereal - hot / cold
0 CTR     Peanut butter / beans
30 OZ     Fish - canned

** End of Beginning Benefit Balance **
    
```

Cette section répertorie les aliments que vous aviez la possibilité d'acheter avant de faire vos achats. Certains aliments sont indiqués en onces, d'autres en récipients, tandis que les fruits et légumes sont indiqués en dollars.

```

*****
* eWIC Benefit Redemption/Purchase *
*****
0.25 CTR  Beans, dry or canned
1 S&W RED KIDNEY BNS      1.39
17 OZ     Fish - canned
1 CHKN OF SEA TUNA        2.99
1 OPN NAT CHUNK           1.99
** End of Benefit Redemption/Purchase **
*****
    
```

Cette section répertorie les aliments que vous venez d'acheter.

Cette section indique votre solde restant. Il s'agit des aliments WIC que vous pouvez acheter jusqu'au dernier jour de votre période d'achats.

```

+++ Remaining eWIC Benefits +++

8 oz      Whole grains
1.5 CTR   Beans, dry or canned
39.5 OZ   Cereal - hot / cold
0 CTR     Peanut butter / beans
13 OZ     Fish - canned
    
```

Il s'agit du dernier jour où vous pouvez acheter le reste de vos aliments WIC pour ce mois. Vos **prochaines** prestations WIC peuvent être utilisées à partir de 12:01 a.m le lendemain.

Benefits Expire MIDNIGHT on 2/25/2025

Conservez des copies de vos reçus.

Si vous rencontrez des difficultés, les reçus pourront aider le personnel à comprendre ce qui s'est passé.

Prenez une photo de vos reçus et sauvegardez-les dans votre téléphone ou conservez-les avec votre carte d'identité du WIC.

Important ! Les reçus de solde de la carte WIC imprimés au magasin **n'indiquent pas tous les types d'articles autorisés.** Par exemple, si le reçu de solde indique « Milk - 1% Nonfat and Soy » (Lait - 1 % sans matières grasses et soja), cela signifie que vous pouvez acheter :

- Toutes les options de lait ou de boissons au soja à faible teneur en matières grasses (1 %) et sans matières grasses (0 %, écrémé, sans matières grasses) autorisées par WIC et répertoriées dans le présent guide d'achats WIC. Cela inclut :

Lait de vache – Sans matières grasses (0 %) et à faible teneur en matières grasses (1 %)

- Liquide
- Sec
- Poudre
- Évaporé/en conserve
- Acidophile
- Sans lactose
- Babeurre
- Kéfir

Lait de chèvre – Faible teneur en matières grasses

- Liquide

Boisson au soja

Vous trouverez ci-dessous un exemple de ce qui figure sur une liste d'achats WIC du centre par comparaison à ce qui figure sur le reçu du solde de la carte WIC au magasin.

Liste d'achats du centre WIC :

| Mois de prestation | Numéro de série | Quantité | UDM | Description |
|--------------------|-----------------|----------|----------|---|
| 26/02/2025 | 998833 | \$11,00 | \$\$\$\$ | Fruits et légumes – Bon de valeur monétaire |
| | 998833 | 16 | Ounce | Pain de blé complet ou céréales complètes |
| 25/03/2025 | 998833 | 2 | Douzaine | Oeufs – tous autorisés par le WIC |
| | 998833 | 2 | CTNR | Peanut Butter/Beans All WIC |
| | 998833 | 6 | Gallon | Milk or Soy(1% & Nonfat) All WIC – Cow, Goat, Soy |

Reçu du magasin :

```

WIC EBT Benefit Balance Receipt
Date : 3/4/2025      Heure : 05:27PM
11,00 $$$ Fruit & Veg - WIC
16 OZ WW Bread/Whl Grn - WIC
2 DOZ Eggs Dozen - WIC
2 CTR PB/Beans - WIC
6 GAL Milk - 1% Nonfat Soy

These Benefits expire
at MIDNIGHT on 3/25/2025
*** End of benefit balance receipt ***
    
```

QUAND DES ALIMENTS NE SONT PAS COUVERTS PAR LE WIC DE MANIÈRE IMPRÉVUE

Si vous avez des questions sur la raison pour laquelle un aliment n'est pas couvert par vos prestations WIC :

- Prenez l'article en photo ou conservez une copie de tous vos reçus si vous avez acheté l'article.
- Regardez les rubriques « Acheter » et « Ne pas acheter » dans le guide d'achats pour savoir pourquoi un aliment n'est pas autorisé par le WIC.
- Si des fruits et légumes frais ne sont pas couverts, informez-en le WIC. Les magasins doivent attribuer un code WIC à chaque article, même s'il porte un code-barres. Sans le code WIC, votre carte ne pourra pas reconnaître pas l'article en caisse.
- Vérifiez auprès de votre centre WIC ou adressez une demande au bureau WIC de l'État comme suit :

- » En utilisant la fonction « I couldn't buy this » (je n'ai pas pu acheter cet article) dans l'application WICshopper.
- » Envoyez-nous un email à wawicfoods@doh.wa.gov. Nous aurons besoin des informations suivantes :
 - » Nom et emplacement du magasin.
 - » Date à laquelle vous avez tenté d'acheter l'article.
 - » Numéro de la carte WIC.
 - » Description de l'article – Reçus, ou photos claires, ou le plus de détails possible. Si vous choisissez de fournir des détails plutôt que des reçus ou des photos, voici les informations dont nous avons besoin :

- ▶ type d'aliment (lait, céréales, etc.)
- ▶ nom de la marque/type
- ▶ Format du conditionnement
- ▶ Code UPC à 12 chiffres (numéro de code-barres)

Par exemple : Oatmeal, Bob's Old Fashioned Rolled Oats, format 32 oz, code UPC 039978021540

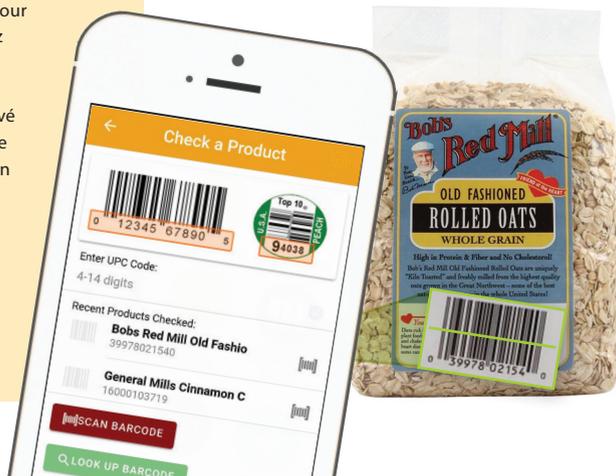
En fonction du magasin, vous trouverez également l'article en ligne, auquel cas vous pourrez nous envoyer un lien.

REMARQUE

Le WIC met régulièrement à jour les aliments que vous pouvez acheter avec vos prestations. Scannez toujours le produit pour vérifier qu'il est approuvé par le WIC. Veillez à scanner le code-barres du produit et non celui du rayon. Cela permet de s'assurer que l'application fournit des informations exactes.



Key Enter UPC



CÉRÉALES POUR BÉBÉS

ACHETER

Doit être

8 oz ou 16 oz
Sec

Ces marques :

Beech-Nut
Earth's Best
Gerber



Ces types :

Orge
Multicéréales
Flocons d'avoine
Céréales complètes
Biologique
Non-biologique
Naturel



NE PAS ACHETER

Avec ajout de :

Arômes, fruits ou lait maternisé
Prébiotiques, probiotiques ou DHA
Boîtes de conserve, pots ou sachets
Céréales de riz
Portions individuelles ou conditionnements individuels

ALIMENTS POUR BÉBÉS – FRUITS ET LÉGUMES

ACHETER

Doit être

Stade 1 ou 2
Fruits et légumes nature uniquement
Formats :

Pots en verre/récipients en plastique de 4 oz
Récipients en plastique de 2 oz vendus par deux (4 oz au total)
Récipients en plastique de 4 oz vendus par deux (8 oz au total)
boîtes multi-packs

Ces marques :

Beech-Nut
Earth's Best Organic
Gerber
Happy Baby Organic
O Organics
Tippy Toes
Wild Harvest Organic

Vous pouvez choisir

Toute combinaison de fruits et légumes, biologiques ou non-biologiques

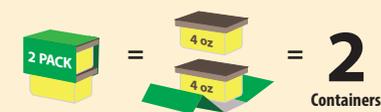
NE PAS ACHETER

Avec ajout de :

Céréales – granola, flocons d'avoine, riz ou nouilles
Épices, par ex., cannelle
Viandes
Arômes ou sucres
Sachets
Stade 3

CONSEIL D'ACHAT

Lors de l'achat de fruits et légumes pour bébés, un paquet de 2 est comptabilisé comme 2 récipients.



ALIMENTS POUR BÉBÉS – VIANDES



UNIQUEMENT LES BÉBÉS QUI ALLAITENT COMPLÈTEMENT

ACHETER

Doit être

- Une seule viande uniquement
- Stade 1 ou 2
- Pots en verre de 2.5 oz

Ces marques :

- Beech-Nut
- Gerber
- O Organics
- Tippy Toes
- Wild Harvest

Vous pouvez choisir

- Biologique
- Non-biologique
- Avec bouillon ou sauce

NE PAS ACHETER

Avec ajout de :

- Arômes, sucres ou épices
- Céréales, grains ou nouilles
- Fruits ou légumes
- Bâtonnets de viande
- Dîners
- Stade 3

LAIT MATERNISÉ

N'achetez que la marque, le type, le format de récipient et la quantité de lait maternisé indiqués dans vos prestations WIC. Pour en savoir plus sur les laits maternisés approuvés par le WIC, visitez www.doh.wa.gov/WICFoods/InfantFormula, ou appelez le 1-800-841-1410.



Recherchez ce symbole tout au long du guide.

Ce symbole indique les aliments WIC qui sont disponibles en plus grande quantité pour les femmes qui allaitent complètement leur bébé. Si vous allaitez complètement votre bébé, vous pouvez également bénéficier de poisson et votre enfant pourra bénéficier d'aliments pour bébés à base de viande.

L'allaitement offre des bienfaits pour la santé de maman et de bébé tout au long de leur vie.



ACHETER

Doit être

- Boîtes de 15 oz à 16 oz
- Haricots nature ou haricots frits nature à faible teneur en matières grasses

Vous pouvez choisir

- N'importe quelle marque
- Faible teneur en sodium ou teneur réduite en sodium
- Boîtes individuelles ou paquet de 4
- Biologique ou non biologique



NE PAS ACHETER

Avec ajout de :

- Arômes ou viandes
- Miel, sirops, mélasse, sucre ou autres édulcorants
- Haricots cuits
- Salade de haricots
- Pousses de soja
- Haricots rouges
- Haricots verts ou haricots beurre
- Mélange de haricots
- Soupes de haricots
- Pois
- Sachets

ACHETER DES HARICOTS OU DU BEURRE DE CACAHUÈTE

Vous pouvez choisir des haricots en conserve, des haricots secs ou du beurre de cacahuète avec vos prestations WIC.

Choisissez le bon format ! 1 CTR de beurre de cacahuète/haricots secs ou en conserve =



15-18 oz

OU



16 oz

OU



Boîtes de 15-16 oz

Achat de haricots en conserve Si vous choisissez d'acheter des haricots en conserve, 1 récipient (CTR) sur la liste d'achats = 4 boîtes de haricots. Vous devez acheter les quatre boîtes de haricots pour utiliser pleinement votre prestation WIC.

- Une boîte de haricots = 0,25 CTR
- Deux boîtes de haricots = 0,50 CTR
- Trois boîtes de haricots = 0,75 CTR
- Quatre boîtes de haricots = 1,0 CTR

ACHETER

Doit être

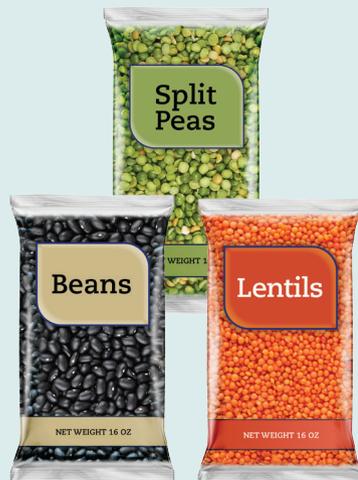
Sachet de 16 oz

Vous pouvez choisir

N'importe quelle marque

Toute variété

Biologique ou non biologique



NE PAS ACHETER

Avec arômes ou épices ajoutés

Boîtes

Orge

Mélange de haricots et de riz

Vrac (vendu au poids)

Graines de chia

Grains de café

Haricots rouges séchés

Farro

Congelé

Haricots verts

Aliments anciens

Quinoa

Germé ou en cours de germination

Soupe ou préparation pour soupe

ACHETER DES HARICOTS OU DU BEURRE DE CACAHUËTE

Si vous choisissez des haricots secs, 1 récipient (CTR) = un sac de 16 oz de haricots secs.

Voir page 9 pour en savoir plus.

ACHETER

Vous pouvez choisir

Tout format jusqu'à 36 oz

N'importe quelle marque

Boîtes ou sachets

Prêtes à manger (céréales froides)

Instantanées ou classiques (céréales chaudes)

Sans gluten

Biologique

Exemples de variétés de céréales froides :

Corn Flakes

Bran Flakes

Crispy Rice

Corn Squares

Rice Squares

Oat Squares

Carrés de blé (enrobées et non enrobées)

Flocons d'avoine grillés/O's (nature et multicéréales)

Honey oat clusters with nuts

Exemple de variétés de céréales chaudes :

Riz crémeux

Blé crémeux

Orge maltée

Flocons d'avoine (sachets individuels non aromatisés)

Les céréales autorisées par le WIC répondent à des critères nutritionnels spécifiques. Nous veillons à ce que :

- Nos céréales ont une teneur limitée en sucre.
- Nos céréales contiennent du fer.
- 75 % de nos céréales autorisées sont des céréales complètes.

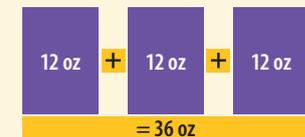


NE PAS ACHETER

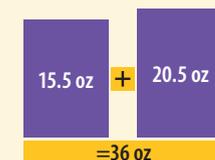
Tubes

CONSEIL D'ACHAT

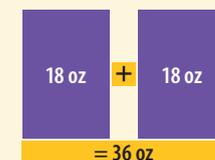
Voir le document intitulé « [Tips for Buying WIC Breakfast Cereal](#) » (Conseils pour l'achat de céréales du petit-déjeuner WIC), disponible dans l'application WICShopper ou sur Internet. Il peut vous aider à trouver les céréales et les formats de conditionnement adaptés à votre famille.



OU



OU



Autres combinaisons de 36 oz :

| | |
|------------------|-------------|
| 9 + 9 + 9 + 9 | 15.5 + 20.5 |
| 9 + 9 + 18 | 18 + 18 |
| 10.6 + 13.4 + 12 | 14 + 22 |
| 12 + 12 + 12 | 16 + 20 |
| 12 + 24 | 36 |

ACHETER

Doit être

Fabriqué à partir de lait de vache pasteurisé

Fabriqué aux États-Unis

Formats :

8 oz

16 oz (1 lb)

32 oz (2 lbs)

Ces types :

Cheddar (doux, moyen, fort, extra fort, jaune ou blanc)

Colby

Colby Jack

Colby Monterey Jack

Monterey Jack

Mozzarella

Munster

Provolone

Swiss

Vous pouvez choisir

N'importe quelle marque

Ces types :

Fromage en bloc ou en barre

Fromage râpé

Bâtonnets de fromage ou ficelle

Casher ou non casher

NE PAS ACHETER

Avec ajout d'arômes, d'herbes, de noix, de graines, d'épices ou de légumes

Bâtonnets ou sachets en portions individuelles

Fromage au lait cru

Queso cotija

Tranches de fromage pour toast

Fromage à la crème

Fromage au rayon traiteur

En cubes ou en tranches

Mozzarella fraîche

Fromage de chèvre ou de brebis

Importé

Sans lactose

Biologique

Parmesan

Pepper Jack

Américain transformé pasteurisé

Queso fresco

Ricotta

Non pasteurisé

Fromage d'antan



ACHETER

Doit être

Carton de 12 (1 douzaine)

Œufs de poule écalés



Vous pouvez choisir

N'importe quelle marque

N'importe quel format : petit, moyen, grand, extra-large ou géant.

Œufs blancs ou bruns

Œufs de poules en liberté

Biologique ou non biologique

Oméga 3

NE PAS ACHETER

En vrac

DHA

Séché ou en poudre

Œufs de canard

Produits de substitution aux œufs

Fécondés

Élevés en plein air ou en pâturage

Œufs durs

Œufs liquides

Faible teneur ou teneur réduite en cholestérol

Pasteurisé

Teneur réduite en graisses saturées

ŒUFS

FROMAGE

ACHETER

Vous pouvez choisir

- Conserves de thon/saumon : jusqu'à 20 oz
- Sachets de thon/saumon : 2.5-5 oz
- Boîtes de sardines : 3,75 et 4,25 oz
- Formes de thon : Entier, émietté
- Couleur du thon : Blanc, léger
- N'importe quelle marque
- Avec arômes ajoutés
- Thon albacore
- Désossé
- En conserve, sachets en aluminium ou sacs
- Faible teneur en sodium
- Sans sel ajouté
- Sans peau
- SkipJack
- Sauvage capturé
- Albacore



***Conseil d'achat :** choisissez soigneusement les formats de boîtes et de sachets qui correspondent à la quantité totale de votre prestation afin d'utiliser au mieux vos prestations mensuelles.

NE PAS ACHETER

- Avec ajout d'aliments
- Sardines Brisling
- Sec
- Filet
- Frais
- Congelé
- Verre
- Maquereau gris
- Biologique
- Saumon rouge
- Fumé
- Sachets de snacking
- Thon Tongol

CONSEILS D'ACHATS

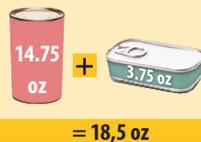
Consultez le *Guide du poisson bon pour la santé* du Department of Health (DOH, ministère de la Santé) sur doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/healthy-fish-guide pour vous aider à faire des choix sains lorsque vous achetez du poisson.

Vous pouvez choisir une combinaison de thon blanc émietté, de saumon rose ou de sardines jusqu'à la quantité en onces (oz) indiquée dans vos prestations WIC.

Exemple : prestation mensuelle de 20 oz



OU



ACHETER

Vous pouvez choisir

- N'importe quelle marque ou type
- Coupés ou entiers
- Fruits et légumes frais en sachets, coquilles, gobelets, bols en plastique ou bacs.
- Fruits et légumes frais en barquettes polystyrène et film plastique
- Plateaux de réception composés de fruits et légumes, sans trempettes
- Herbes fraîches coupées à la racine ou avec la racine intacte
- Ail et gingembre frais
- Biologique ou non biologique

CONSEIL D'ACHAT

Vous pouvez acheter une combinaison de fruits et légumes en conserve, frais et surgelés. N'oubliez pas que si vous choisissez une quantité d'aliments supérieure à la quantité indiquée dans vos prestations WIC, vous pouvez choisir de payer, ou de ne pas acheter, ce qui est en trop.

NE PAS ACHETER

Avec ajout de :

- Sauces, vinaigrettes, graisses ou huiles
- Arômes, aliments, noix ou épices
- Fruits ou légumes séchés
- Fleurs comestibles
- Corbeilles de fruits
- Plateaux de réception ou plateaux avec trempettes
- Articles de salade-bar
- Canne à sucre
- Herbes ou épices séchées, comme gousses de vanille, cannelle, anis ou thym séché
- Herbes en pot, comme basilic, romarin ou menthe
- Articles ornementaux ou décoratifs tels que :
 - Piments séchés, gousses d'ail, courges, citrouilles sculptées ou peintes



POISSON – EN CONSERVE ET EN SACHET

FRUITS ET LÉGUMES – FRAIS

ACHETER

Vous pouvez choisir

Sac, boîte ou sachet vapeur, n'importe quel format

N'importe quelle marque

Biologique ou non biologique

Les haricots surgelés sont acceptables (par ex., cornilles, edamame, garbanzo et haricots de Lima).

NE PAS ACHETER

Avec ajout de :

Graisses, huiles, sels, assaisonnements, épices, sucres ou sauces

Viandes, nouilles, noix, pâtes, riz ou céréales

Enrobé de pâte à frire ou pané

Crème

Articles au rayon traiteur

Fruits et légumes séchés ou cuir de fruits

Frites

Pommes de terre rissolées

Purée de pommes de terre, Pommes de terre O'Brien, Tater Tots®

CONSEIL D'ACHAT

Vous pouvez acheter une combinaison de fruits et légumes en conserve, frais **et** surgelés. N'oubliez pas que si vous choisissez une quantité d'aliments supérieure à la quantité indiquée dans vos prestations WIC, vous pouvez choisir de payer, ou de ne pas acheter, ce qui est en trop.



ACHETER

Vous pouvez choisir

N'importe quelle marque ou type

Boîte de conserve, pot en verre ou récipient en plastique de n'importe quel format

Compote de pommes : peut contenir de la cannelle

Le premier ingrédient répertorié est un fruit

Biologique ou non biologique

NE PAS ACHETER

Avec ajout de :

Sucres, graisses, huiles ou sel

Fruits en conserve dans du sirop épais ou « light » (léger) / « lite » (allégé), jus légèrement sucré ou nectar sucré

Fruit roll-ups (bonbons)

Mélanges de fruits et de noix

Confitures, gelées

, sirops de fruits ou pâtes à tartiner à base de fruits, en conserves ou en bocaux faits maison

Garniture pour tarte

Sachets

CONSEIL D'ACHAT

Vous pouvez acheter une combinaison de fruits et légumes en conserve, frais **et** surgelés. N'oubliez pas que si vous choisissez une quantité d'aliments supérieure à la quantité indiquée dans vos prestations WIC, vous pouvez choisir de payer, ou de ne pas acheter, ce qui est en trop.



ACHETER

Vous pouvez choisir

- N'importe quelle marque ou type
- Boîte de conserve, pot en verre ou récipient en plastique de n'importe quel format
- Tomates en conserve : concassées, en dés, en tranches, en purée, en sauce, en ragoût ou en pâte
- Mélange de légumes en conserve contenant des haricots
- Le premier ingrédient répertorié est un légume
- Patates douces
- Peut contenir des épices
- Biologique ou non biologique

NE PAS ACHETER

- Avec ajout de :
 - Sucres, graisses ou huiles
 - Crémeux ou en sauce
 - Conserves ou bocaux faits maison
 - Ketchup
 - Olives
 - Légumes marinés
 - Légumes avec ajout de : viandes, nouilles, riz, noix, pâtes ou céréales

CONSEIL D'ACHAT

Vous pouvez acheter une combinaison de fruits et légumes en conserve, frais et surgelés. N'oubliez pas que si vous choisissez une quantité d'aliments supérieure à la quantité indiquée dans vos prestations WIC, vous pouvez choisir de payer, ou de ne pas acheter, ce qui est en trop.



ACHETER

Doit être

- Bouteilles en plastique 64 oz
- Non-réfrigéré uniquement
- Uniquement ces marques et ces types

Essential Everyday

- Berry
- Cherry
- Canneberge
- Cranberry Raspberry
- Grape Blend
- 100% Juice Punch

Food Club

- Cranberry Raspberry

Great Value

- Cranberry Blend
- Cranberry Grape
- Cranberry Pomegranate
- White Grape and Peach

Haggen

- Canneberge
- Cranberry Raspberry

Juicy Juice

- Apple Raspberry
- Berry
- Cherry
- Cranberry Apple
- Fruit Punch
- Kiwi Strawberry
- Mango
- Orange Tangerine
- Passion Dragonfruit
- Peach Apple
- Strawberry Banana
- Strawberry Watermelon
- Tropical

Kroger

- Canneberge
- White Grape Peach

ACHETER

Langers

- Apple Berry Cherry
- Apple Cranberry
- Apple Grape
- Apple Kiwi Strawberry
- Apple Orange Pineapple
- Apple Peach Mango
- Cranberry Grape Plus
- Cranberry Plus
- Cranberry Raspberry Plus

Ocean Spray

- Cranberry Blackberry
- Cranberry Cherry
- Cranberry Concord Grape
- Cranberry Mango
- Cranberry Pineapple
- Cranberry Pomegranate
- Cranberry Raspberry
- Cranberry Watermelon
- Cranberry Elderberry

Old Orchard

- Acai Pomegranate
- Apple Cranberry
- Berry Blend
- Black Cherry Cranberry
- Blueberry Pomegranate
- Cherry Pomegranate
- Cranberry Pomegranate
- Immune Health Citrus
- Immune Health Superfruit
- Immune Health Tropical Fruit
- Kiwi Strawberry
- Mango Tangerine
- Orange Tangerine
- Peach Mango
- Red Raspberry
- Strawberry Watermelon
- Wild Cherry

JUS FRUITS – MÉLANGE OU MIXTE (64 OZ)

ACHETER

Signature Select

Canneberge
Cranberry Grape
Cranberry Raspberry

Tree Top

Apple Berry
Apple Cranberry
Apple Grape
Orange Passionfruit
Pineapple Orange Achetez

Welch's (Bold)

White Grape Cherry
White Grape Peach
Orange Pineapple Apple



NE PAS ACHETER

Briques ou bouteilles en verre
Cidre
Cocktail
Congelé
Boisson à base de jus
Citron jaune
Limonade
Citron vert
Tilleul
Biologique
Punch qui n'est pas du jus à 100 %
Réfrigéré
Non filtré

JUS UN SEUL FRUIT (64 OZ)

ACHETER

Doit être

Bouteilles en plastique 64 oz
Non-réfrigéré uniquement
Uniquement ces marques et ces types

Pomme

Best Yet
Essential Everyday
Food Club
Freedom's Choice
Great Value
Haggen
IGA
Juicy Juice
Kroger
Langers
Market Pantry
Mott's
Ocean Spray
Old Orchard
Signature Select
Tree Top
WinCo

Raisin noir, raisin rose ou raisin blanc

Essential Everyday
Food Club
Freedom's Choice
Great Value
Haggen
IGA
Juicy Juice
Kroger
Langers
Market Pantry
Ocean Spray
Old Orchard
Signature Select
That's Smart!
Welch's
Winco

ACHETER

Ananas

Essential Everyday
Food Club
Great Value
Kroger
Langers
Libby's
Old Orchard
Signature Select

Jus d'orange

Doit être

100 % jus d'orange
Longue conservation/non-réfrigéré
N'importe quelle marque

Quelques exemples :

Essential Everyday
Food Club
Golden Crown
Juicy Juice
Langers
Old Orchard
Signature Select
Tropicana



NE PAS ACHETER

Voir page 22.

ACHETER

Doit être

- Bouteilles en plastique 64 oz
- Non-réfrigéré uniquement
- Uniquement ces marques et ces types

Campbell's

- Tomato Juice
- Low Sodium Tomato Juice

Campbell's V8

- Original 100% Vegetable Juice Low Sodium
- 100% Vegetable Juice Spicy Hot
- 100% Vegetable Juice

Food Club

- Tomato Juice
- Vegetable Juice
- Spicy Vegetable Juice

Signature Select

- Low Sodium 100% Vegetable Juice
- Vegetable Juice
- Tomato Juice

WinCo

- Low Sodium 100% Vegetable Juice
- 100% Vegetable Juice



LIQUIDE

ACHETER

Doit être

- Uniquement le lait de type (sans matières grasses : 0 %, à faible teneur en matières grasses : 1 %, à teneur réduite en matière grasse : 2 %, entier) indiqué dans vos prestations WIC.
- Format 1 gallon, 96 oz, demi-gallon ou quart.
- Récipients en plastique ou en papier
- Lait de vache
- Pasteurisé
- Réfrigéré
- Non aromatisé

Le lait de vache autorisé par le WIC répond à des critères nutritionnels spécifiques.

Nous veillons à ce que notre lait de vache contienne :

- au moins 150 mcg de vitamine A par tasse
- au moins 2.5 mcg de vitamine D par tasse



ACHETER

Vous pouvez choisir

- Toute combinaison de gallons, demi gallons et pintes jusqu'à atteindre la quantité totale de lait indiquée dans vos prestations WIC.
- Acidophile
- N'importe quelle marque
- Babeurre
- Enrichi en calcium
- Kéfir
- Kasher
- Lactobacille
- Sans lactose
- Probiotiques
- Biologique
- Lait écrémé avec épaississants (crèmeux sans matières grasses, écrémé extrême)

CONSEIL D'ACHAT

Certains laits ne sont pas autorisés car ils sont présentés dans des récipients de type ou de format inappropriés. Par exemple, certains récipients fairlife® et a2 Milk® ne sont pas au bon format. De même, le lait en récipients en verre n'est pas autorisé.

Pour un gallon, vous pouvez combiner deux demi gallons ou quatre pintes.



1.0 GAL = 1 gallon
ou 128 oz



0.5 GAL = 1 demi-gallon
ou 64 oz



0.25 GAL = 1 quart ou
32 oz

ÉVAPORÉ

ACHETER

Doit être

Uniquement le lait de type (sans matières grasses : 0 %, à faible teneur en matières grasses : 1 %, à teneur réduite en matière grasse : 2 %, entier) indiqué dans vos prestations WIC.

Boîte de 12 oz

Lait de vache

Pasteurisé

Non aromatisé

**Remarque :* Voir page 23 pour les critères nutritionnels du lait de vache.

ACHETER

Vous pouvez choisir

N'importe quelle marque

Enrichi en calcium

Kasher

CONSEILS D'ACHATS

La plupart des produits n'indiquent pas « Whole Milk » (lait entier) sur l'étiquette lorsqu'il s'agit d'un produit au lait entier. Achetez 5 boîtes de conserve pour chaque gallon de lait afin d'utiliser pleinement votre prestation WIC.



5 boîtes de lait évaporé = 1 gallon

SEC

ACHETER

Doit être

Uniquement le lait de type (sans matières grasses : 0 %, à faible teneur en matières grasses : 1 %, à teneur réduite en matière grasse : 2 %, entier) indiqué dans vos prestations WIC.

Mélanger pour obtenir 1 quart de lait ou plus

Lait de vache

Homogénéisé

Pasteurisé

Non aromatisé

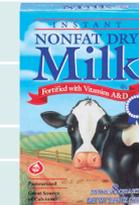
Vous pouvez choisir

Boîtes, tubes, sacs en plastique ou sachets

N'importe quelle marque

Enrichi en calcium

Kasher



**Remarque :* Voir page 23 pour les critères nutritionnels du lait de vache.

CONSEIL D'ACHAT

La quantité indiquée sur vos prestations WIC correspond à la quantité de lait sec après mélange avec de l'eau. Voir le tableau ci-dessous pour faciliter la conversion du volume de lait sec en quarts.

Lait de vache sec Reconstitution

| Matières grasses | Format indiqué sur le récipient | Volume avec eau ajoutée |
|------------------|---------------------------------|-------------------------|
| Écrémé | 9.6 oz | 3 quarts |
| Écrémé | 9.64 oz | 3 quarts |
| Écrémé | 25.6 oz | 8 quarts |
| Écrémé | 32 oz | 10 quarts |
| Écrémé | 64 oz | 20 quarts |
| Entier | 12.6 oz | 3 quarts |
| Entier | 28.1 oz | 7 quarts |
| Entier | 56.3 oz | 13 quarts |

NE PAS ACHETER POUR TOUS TYPES DE LAIT DE VACHE

Ajout d'arômes, d'aliments ou d'épices

Boissons aux amandes, à la noix de coco, au chanvre, au riz ou à base d'autres céréales ou noix

Poudre de lait en vrac

Lait chocolaté

Fourré au lait

Bouteilles en verre

Demi écrémé

Boisson laitière à faible teneur en glucides

Non homogénéisé

Oméga 3

Autres laits d'origine animale, tels que lait de chèvre ou de brebis

Pintes, demi-pintes ou format plus petit

Lait cru

Portions individuelles ou conditionnements individuels

Lait concentré sucré

Récipients UHT

Lait non pasteurisé

Crème fouettée

CONSEIL D'ACHAT

Voir page 26 pour des informations sur le lait de chèvre et page 29 pour des informations sur les boissons à base de soja.



ACHETER

Doit être ces marques et ces types :

Meyenberg

- Lait évaporé entier 12 oz (3.5 % matières grasses)
- Lait en poudre entier 12 oz (3.5 % matières grasses)
- Lait liquide entier 32 oz (1 quart) (3.5 % matières grasses)
- Lait liquide à faible teneur en matières grasses 32 oz (1 quart) (1 % matières grasses)
- Lait liquide entier 64 oz (1 quart) (3.5 % matières grasses)



Grace Harbor Farms

- Lait liquide entier 32 oz (1 quart) (3.5 % matières grasses)
- Kéfir entier 32 oz (1 quart) (3.5 % matières grasses)
- Lait liquide entier 64 oz (1 quart) (3.5 % matières grasses)



Le lait de chèvre autorisé par le WIC répond à des critères nutritionnels spécifiques.

Nous veillons à ce que notre lait de chèvre contienne :

- au moins 150 mcg de vitamine A par tasse
- au moins 2.5 mcg de vitamine D par tasse

Reconstitution du lait de chèvre sec

| Format du récipient | Volume avec eau ajoutée |
|---------------------------------|-------------------------|
| 1 boîte | 3 quarts de lait |
| 2 boîtes | 6 quarts de lait |
| 3 boîtes | 9 quarts de lait |
| 4 boîtes | 12 quarts de lait |
| Sachet de 12 oz | 3 quarts de lait |
| Une boîte de 12 sachets de 4 oz | 4 quarts de lait |

NE PAS ACHETER

Autres marques de lait de chèvre

ACHETER

Doit être

Uniquement le lait de type (sans matières grasses : 0 %, à faible teneur en matières grasses : 1 %, entier) indiqué dans vos prestations WIC.

1 quart (32 onces)

Récipient en plastique

Lait de vache

Homogénéisé

Pasteurisé

Moins de 40 grammes de sucre pour 8 oz

Ces marques uniquement

- Activia
- Best Yet
- Brown Cow
- Chobani
- Dannon
- Darigold
- Essential Everyday
- Food Club
- Fred Meyer
- Great Value
- Green Valley creamery
- Kroger
- LaLa
- Lucerne
- Market Pantry
- Mountain High
- Nancy's
- Oikos
- Open Nature
- Tillamook
- WinCo
- Yami
- Yoplait
- Zoi

ACHETER

Vous pouvez choisir

Nature ou aromatisé aux fruits (uniquement s'il contient moins de 40 grammes de sucre par portion de 8 oz et ne contient pas d'édulcorants artificiels) (voir Ne pas acheter).

La stévia est acceptable

Grec (non biologique)



NE PAS ACHETER

- Édulcorants artificiels : aspartame, saccharine ou sucralose (Splenda™)
- Yaourt au lait de vache 2 %
- Avec ajout de :
 - Arômes, céréales, granola ou noix
 - Bonbons, miel, épices ou protéines ajoutés
- Crèmes pâtisseries ou fouettées
- À boire ou à presser
- Yaourt glacé
- Allégé
- Biologique
- Lait cru
- Portions individuelles ou multi-packs
- Kits de yaourt

ACHETER

Doit être

Bocaux 15-18 oz

Vous pouvez choisir

N'importe quelle marque

Crémeux ou lisse

Avec morceaux ou avec plein de morceaux

Croustillant ou extra croustillant

Faible teneur en sodium

Beurre de cacahuète naturel

Sans remuer ou remuer

Classique ou biologique

Salé ou non salé



NE PAS ACHETER

Vrac (vendu au poids)

Fraîchement moulu ou à moudre soi-même

Beurre de cacahuète à tartiner à faible teneur en glucides

Faible indice glycémique

Beurres à base d'autres noix ou graines (par ex., amandes, noix de cajou, sésame)

Oméga 3

En poudre

Noix grillées au miel

En portion individuelle

Pâtes à tartiner

Tubes « à presser »

Valence

Avec ajout de :

Arômes, aliments ou épices

Huile de lin ou de carthame

Chocolat

Miel

Gelée

Guimauves

ACHETER DES HARICOTS OU DU BEURRE DE CACAHUËTE

Vous pouvez choisir des haricots en conserve, des haricots secs ou du beurre de cacahuète avec vos prestations WIC.

Choisissez le bon format ! 1 CTR de beurre de cacahuète/haricots secs ou en conserve =



OU



OU



15-18 oz

16 oz

Boîtes de 15-16 oz

Achat de beurre de cacahuètes Si vous choisissez du beurre de cacahuètes, 1 récipient indiqué dans vos prestations WIC = un pot de 18-18 oz de beurre de cacahuètes. L'achat d'un pot de 18 oz vous permettra de profiter au mieux de votre prestation.

ACHETER

Doit être ces marques et ces types :

| Marque | Formats | Type | Réfrigéré ou non réfrigéré |
|---------------|---|----------|----------------------------|
| 8th Continent | demi gallon | Original | Réfrigéré |
| Pacific Ultra | 32 oz (quart) | Original | Non-réfrigéré uniquement |
| Silk | 32 oz (quart), demi-gallon, ou lot de deux (2 demi-gallons) | Original | Réfrigéré OU Non réfrigéré |
| Bettergoods | demi gallon | Original | Réfrigéré |



NE PAS ACHETER

Autres boissons non lactières, comme lait d'amande, lait de coco, lait de chanvre ou lait de riz
Mélanges ou crèmes
8th Continent Complete
8th Continent Light
Pacific organic Unsweetened
Pacific Select
Silk Vanilla/Very Vanilla/Chocolate

Silk DHA Omega-3
Silk Light Original/Vanilla/Chocolat
Silk Organic Original/Vanilla
WestSoy, West life

CONSEIL D'ACHAT

2 qts = 1 demi gallon
4 qts = 1 gallon
2 demi gallons = 1 gallon

ACHETER

Doit être

Récipients de 8 ou 16 oz uniquement

Vous pouvez choisir

Entiers, en cubes ou en tranches

Biologique ou non biologique

Extra/super ferme

Ferme

Moyennement ferme

Doux

Soyeux

Le tofu autorisé par le WIC répond à des critères nutritionnels spécifiques. Nous veillons à ce que notre tofu contienne 100 mg de calcium pour 100 grammes de tofu.



NE PAS ACHETER

Avec arômes, aliments ou épices ajoutés

Cuit au four

Dessert au tofu

Frit

Non réfrigéré

Vous pouvez choisir

- Riz brun
- Flocons d'avoine
- Tortillas molles
- Pâtes au blé complet
- Pain complet
- Pains à burgers et hot-dogs au blé complet

NOUVEAU! Depuis janvier 2025, le Washington WIC a élargi les options de formats pour de nombreuses céréales complètes. Utiliser l'intégralité de votre prestation de céréales complètes peut nécessiter un peu d'organisation.

Pour être certain d'utiliser entièrement votre prestation de céréales complètes, consultez le document « [Conseils pour utiliser votre prestation de céréales complètes](#) ».

PRESTATION MENSUELLE 24 OZ :

Choisissez deux articles

Paquets de 12 oz

Choisissez un seul article

Paquets de 14 oz

Paquets de 16 oz

Paquets de 18 oz

Paquets de 24 oz

PRESTATION MENSUELLE 48 OZ :

Choisissez une combinaison

Paquets de 12 oz

Paquets de 14 oz

Paquets de 16 oz

Paquets de 24 oz

Paquets de 32 oz

Choisissez un seul article

Paquets de 42 oz

CONSEIL D'ACHAT

Selon la quantité de votre prestation, en achetant certains formats, vous risquez de ne pas utiliser entièrement votre prestation.

Par exemple, si vous disposez d'une prestation mensuelle de 24 oz, l'achat d'un paquet de 18 oz vous laissera 6 oz de prestation de céréales complètes non utilisée. Si vous disposez d'une prestation mensuelle de 48 oz, l'achat d'un paquet de 42 oz vous laissera 6 oz de prestation de céréales complètes non utilisée.

EXEMPLES DE FORMATS COURANTS :

12 oz

Pains à burgers au blé complet

14 oz

Riz brun, instantané

Pains à burgers au blé complet

16 oz

Riz brun

Flocons d'avoine

Tortillas molles

Pâtes au blé complet

Pain au blé complet

Pains à burgers au blé complet

Pains à hot-dog au blé complet

18 oz

Flocons d'avoine

24 oz

Flocons d'avoine

Pain complet

32 oz

Riz brun

Flocons d'avoine

42 oz

Flocons d'avoine

Remarque : La liste ci-dessus des formats de céréales complètes n'inclut pas toutes les options de formats autorisées par le WIC.



RIZ BRUN

ACHERER

Vous pouvez choisir

- N'importe quelle marque
- Sacs ou boîtes
- Sans gluten
- Instantané ou normal
- Non biologique ou biologique
- Types : Grain extra-long, long, moyen ou court
- Tout format jusqu'à 48 oz



NE PAS ACHETER

- Avec arômes, aliments ou épices ajoutés
- Basmati
- Noir
- Vrac (vendu au poids)
- Sachet au bain-marie
- Graines de chia
- Farro
- Grits
- Conditionnements en portions individuelles
- Jasmin
- Acajou
- Riz mélangé
- Quinoa
- Rouge
- Germé ou en cours de germination
- Blanc
- Sauvage

CONSEIL D'ACHAT

Le nombre d'onces (oz) indiqué sur l'emballage sera déduit du total de vos prestations. Pour être certain de bénéficier entièrement de votre prestation de céréales complètes, consultez la page 31 de ce guide et le document « [Conseils pour utiliser votre prestation de céréales complètes](#) ».

FLOCONS D'AVOINE

ACHERER

Vous pouvez choisir

- N'importe quelle marque
- Sacs, boîtes ou tubes en carton
- Sans gluten
- Instantané ou rapide
- Non biologique ou biologique
- À l'ancienne, classique ou broyé
- Tout format jusqu'à 48 oz



NE PAS ACHETER

- Avec arômes, aliments ou épices ajoutés
- Boîtes avec sachets individuels
- Vrac (vendu au poids)
- Granola
- Grits
- Conditionnements en portions individuelles
- Tubes métalliques
- Quinoa

TORTILLAS MOLLES

ACHERER

Doit être

- Tortillas au blé complet
- OU
- Tortillas de maïs nature, blanches ou jaunes

Vous pouvez choisir

- Tout format jusqu'à 48 oz
- Tortillas molles de maïs ou de masa
- Tortillas molles de blé complet
- Faible teneur en sodium
- Biologique ou non biologique

Les tortillas autorisées par le WIC répondent à des critères nutritionnels spécifiques.

Nous veillons à ce que nos tortillas soient aux céréales complètes :

- Nos tortillas au blé complet sont à base de 100 % farine de blé complet (« Whole wheat flour » (farine de blé complet) est la seule farine citée dans la liste des ingrédients).
- Nos tortillas de maïs sont à base de farine de masa (farine de maïs) moulue.



NE PAS ACHETER

- Avec arômes, aliments ou épices ajoutés
- Blé complet 96 %
- Chips, bols de salades avec tacos, enveloppes de tacos, tostada ou autres tortillas dures
- Faible teneur en glucides ou équilibre glucidique
- Tortillas avec mélange de céréales, par exemple maïs et blé ensemble
- Maïs rouge
- Tortillas à teneur réduite en matières grasses ou sans matières grasses
- Germé ou en cours de germination
- Préparé par le magasin
- Tortillas avec la mention « light » (léger) ou « lite » (allégé) sur l'étiquette
- Wraps

CONSEIL D'ACHAT

Le nombre d'onces (oz) indiqué sur l'emballage sera déduit du total de vos prestations. Pour être certain de bénéficier entièrement de votre prestation de céréales complètes, consultez la page 31 de ce guide et le document « [Conseils pour utiliser votre prestation de céréales complètes](#) ».

PÂTES AU BLÉ COMPLET

| ACHERER |
|--|
| Doit être |
| À base de blé complet ou de froment dur complet |
| Vous pouvez choisir |
| Tout format jusqu'à 48 oz |
| Sacs ou boîtes |
| Tout type |
| Biologique ou non biologique |
| Les pâtes autorisées par le WIC répondent à des critères nutritionnels spécifiques. |
| Nous veillons à ce que nos pâtes soient : |
| <ul style="list-style-type: none"> À base de farine de blé complet et/ou de farine de froment complet (« Whole wheat flour » (farine de blé complet) et/ou « Whole durum wheat flour » (farine de froment complet) sont les seules farines citées dans la liste des ingrédients). Sans sucres, graisses, huiles, aliments, assaisonnements ou sels ajoutés |




| ACHERER |
|---|
| Voici des exemples de types : |
| Cheveux d'ange Macaronis |
| Noeuds papillons Penne |
| Nouilles aux œufs Rigate |
| Coude Rotini |
| Fettuccinis Coquille |
| Fusilli Spaghettis |
| Lasagnes Spirales |
| Linguine Vermicelles |
| Ziti |
| NE PAS ACHETER |
| Avec ajout d'arômes, d'aliments ou d'assaisonnements |
| Céréales complètes ou blé complet 51 % |
| Sarrasin |
| Vrac (vendu au poids) |
| Frais |
| Sans gluten |
| Mélange de céréales |
| Multicolore |
| Sans ébullition, sans égouttage |
| Réfrigéré |
| Pâtes de riz |
| Semoule |
| Germé ou en cours de germination |
| Légumes |
| CONSEIL D'ACHAT |
| Le nombre d'onces (oz) indiqué sur l'emballage sera déduit du total de vos prestations. Pour être certain de bénéficier entièrement de votre prestation de céréales complètes, consultez la page 31 de ce guide et le document « Conseils pour utiliser votre prestation de céréales complètes ». |

PAIN COMPLET

| ACHERER |
|---|
| Doit être |
| Blé complet ou céréales complètes |
| Vous pouvez choisir |
| N'importe quelle marque |
| Tout format jusqu'à 48 oz |
| Faible teneur en sodium |
| Biologique ou non biologique |
| Sans sucre |
| Les pains autorisés par le WIC répondent à des critères nutritionnels spécifiques. |
| Nous veillons à ce que nos pains : |
| <ul style="list-style-type: none"> Soient labellisés « 100% whole wheat » (100 % blé complet) et/ou Contiennent au moins 50 % de céréales complètes en poids |
| Exemples de céréales complètes : farine de blé complète, farine d'avoine complète, semoule de maïs complète, millet complet. |
|  |
| CONSEIL D'ACHAT |
| Le nombre d'onces (oz) indiqué sur l'emballage sera déduit du total de vos prestations. Pour être certain de bénéficier entièrement de votre prestation de céréales complètes, consultez la page 31 de ce guide et le document « Conseils pour utiliser votre prestation de céréales complètes ». |

| NE PAS ACHETER |
|--|
| Avec arômes, aliments ou épices ajoutés |
| Petits pains artisanaux ou gourmets (cuits en petites quantités) |
| Pains non emballés dans du plastique |
| Pains avec la mention « light » (léger) ou « lite » (allégé) sur l'étiquette |
| Bagels |
| Blé concassé |
| Muffins anglais |
| Riche en fibres |
| Français |
| Pâte congelée ou réfrigérée |
| Sans gluten |
| Levain |
| Germé ou en cours de germination |
| Préparé par le magasin |
| Préparation pour pain non cuit |
| Non tranché |
| CONSEIL D'ACHAT |
| Exemple de liste d'ingrédients pour un pain complet autorisé par le WIC. Le premier ingrédient céréalier est une céréale « whole » (complète). |
| INGREDIENTS: WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, YEAST, BROWN SUGAR, VITAL |
|  |
| INGREDIENTS: WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, YEAST, BROWN SUGAR, VITAL WHEAT GLUTEN, CONTAINS 2% OR LESS OF EACH OF THE FOLLOWING: SALT, DOUGH CONDITIONERS (SODIUM STEAROYL LACTYLATE, CALCIUM STEAROYL LACTYLATE, MONO- AND DIGLYCERIDES, CALCIUM PEROXIDE, CALCIUM IODATE, DATEM, ENZYMES, ASCORBIC ACID), SOYBEAN OIL, VINEGAR, CULTURED WHEAT FLOUR, MONOCALCIUM PHOSPHATE, CITRIC ACID, SODIUM CITRATE, SOY LECITHIN, NATAMYCIN (TO RETARD SPOILAGE), CONTAINS WHEAT AND SOY. |

PAINS À BURGERS ET HOT-DOGS AU BLÉ COMPLET

ACHETER

Doit être

Blé complet ou céréales complètes

Vous pouvez choisir

N'importe quelle marque

Tout format jusqu'à 48 oz

Biologique ou non biologique

Garni de graines

Les petits pains autorisés par le WIC répondent à des critères nutritionnels spécifiques.

Nous veillons à ce que nos petits pains pour hamburger et hot-dog :

- Soient labellisés « 100% whole wheat » (100 % blé complet) **et/ou**
- Contiennent au moins 50 % de céréales complètes en poids

Exemples de céréales complètes :

farine de blé complète, farine d'avoine complète, semoule de maïs complète, millet complet.



NE PAS ACHETER

Avec arômes ou épices ajoutés

Petits pains artisanaux ou gourmets (cuits en petites quantités)

Pains non emballés dans du plastique

Brioches avec la mention « light » (léger) ou « lite » (allégé) sur l'étiquette

Bagels

Muffins anglais

Riche en fibres

Petits pains moelleux, petits pains français, petits pains ou rouleaux

Pâte congelée ou réfrigérée

Sans gluten

Levain

Germé ou en cours de germination

Préparé par le magasin

CONSEILS D'ACHATS

Vous trouverez à la page 37 un exemple de liste d'ingrédients pour les petits pains aux céréales complètes.

Le nombre d'onces (oz) indiqué sur l'emballage sera déduit du total de vos prestations. Pour être certain de bénéficier entièrement de votre prestation de céréales complètes, consultez la page 31 de ce guide et le document « [Conseils pour utiliser votre prestation de céréales complètes](#) ».



WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF HEALTH
PROGRAMME WIC

1-800-841-1410
www.doh.wa.gov/WICfoods

Cette institution pratique l'égalité des chances en matière de prestations
Washington WIC ne pratique pas de discrimination.



DOH 960-278 May 2025 French

Pour demander ce document dans un autre format, appelez le 1-800-841-1410.

Nos clients sourds ou malentendants peuvent composer le 711 (Washington Relay) ou nous écrire à l'adresse WIC@doh.wa.gov.