



# CONSEILS POUR UTILISER VOTRE PRESTATION DE CÉRÉALES COMPLÈTES

- Vous pouvez désormais choisir des options de céréales complètes dans davantage de formats.
- Utiliser l'intégralité de votre prestation de céréales complètes peut nécessiter un peu plus d'organisation.
- Utilisez ce guide pour déterminer quelles céréales complètes acheter pour faciliter vos achats !

## CONSEIL 1



**CHOISISSEZ 2 OU 3 autorisés par le WIC, options de céréales complètes que vous appréciez le plus.**

- Utilisez le guide d'achat WIC pour parcourir les options de céréales complètes proposées.
- Au dos de ce document, vous trouverez une liste d'options de céréales complètes et de formats courants.
- Utilisez le bouton Scan Barcode (Scanner le code-barres) dans l'application WICShopper pour vérifier si une option de céréales complètes est autorisée.

## CONSEIL 2



**VÉRIFIEZ le format de céréales complètes que vous avez choisi.**

- Chaque participant au programme WIC bénéficie chaque mois de 16 ou 32 oz de céréales complètes.
- Choisissez des formats pour un total de 16 ou 32 oz afin d'utiliser intégralement votre prestation.

## CONSEIL 3



**UTILISEZ AU MIEUX votre prestation !**

- ★ Mélangez et associez différents choix de céréales complètes
- ★ Choisissez des formats pour une quantité totale qui correspond à la quantité totale de votre prestation.

**Pour utiliser l'intégralité de votre prestation de 16 oz de céréales complètes :**

- Achetez une option de céréales complètes de 16 oz (par exemple, une boîte de pâtes ou un sachet de tortillas de 16 oz).

*Remarque : Si vous achetez des options de céréales complètes en format 12 ou 14 oz (par exemple, un sachet de 14 oz de riz brun ou un sachet de 12 oz de pains à hamburger), il vous restera des prestations de céréales complètes inutilisées.*

**Voici quelques exemples pour utiliser l'intégralité de votre prestation de 32 oz de céréales complètes :**

- Achetez une option de céréales complètes en format 32 oz (par exemple, un sachet de riz de 32 oz).
- Achetez deux boîtes de céréales complètes en format 16 oz (par exemple, une boîte de pâtes de 16 oz et une miche de pain de 16 oz).

### EXEMPLE A

**MEENA BÉNÉFICIE DE 16 OZ DE CÉRÉALES COMPLÈTES. MEENA TROUVE DES OPTIONS DE CÉRÉALES COMPLÈTES QUI LUI PERMETTENT D'UTILISER INTÉGRALEMENT LES 16 OZ DE SA PRESTATION.**

**CONSEIL 1** Meena aime le riz brun, les pains à hamburger au blé complet et les tortillas de maïs.

**CONSEIL 2** Elle voit dans l'application WICShopper qu'elle peut acheter un sachet de 14 oz de riz brun, un sachet de 12 oz de pains à hamburger ou un sachet de 16 oz de tortillas de maïs.



**CONSEIL 3** Cette fois-ci, Meena choisit d'acheter le sachet de 16 oz de tortillas de maïs.

*Meena est ravie de pouvoir utiliser intégralement sa prestation.*

prestation de 16 oz de céréales complètes  
- 16 oz de tortillas  
= Quantité non utilisée, 0 oz

### EXEMPLE B

**MARTA A 32 OZ DE CÉRÉALES COMPLÈTES. MARTA TROUVE UNE OPTION DE CÉRÉALES COMPLÈTES QU'ELLE APPRÉCIE BEAUCOUP ET AVOIR DES PRESTATIONS INUTILISÉES NE LA DÉRANGE PAS.**

**CONSEIL 1** Marta aime le pain de blé complet.

**CONSEIL 2** Elle voit que son pain complet préféré est proposé au format 24 oz. Cela signifie que si elle achète son pain, il lui restera 8 oz de céréales complètes inutilisées sur sa prestation.



**CONSEIL 3** Cette fois, Marta choisit d'acheter son pain complet.

*Marta sait qu'une partie de ses prestations ne sera pas utilisée, mais elle est ravie de pouvoir acheter son pain préféré.*

prestation de 32 oz de céréales complètes  
- 24 oz de pain de blé complet  
= Quantité non utilisée, 8 oz

# Céréales complètes courantes Formats

TYPE DE CÉRÉALE	FORMAT(S) LES PLUS COURANTS :	FORMATS MOINS COURANTS :
Pain	24 oz	16 oz, 18 oz, 20 oz, 21 oz, 22 oz, 26 oz, 27 oz
Pains à hamburger	12 oz, 14 oz	16 oz, 18.5 oz, 21 oz
Pains à hot-dog	16 oz	24 oz
Avoine	16 oz, 24 oz, 42 oz	18 oz, 25 oz, 28 oz
Riz brun	14 oz, 16 oz, 32 oz	42 oz
Tortillas	16 oz	9 oz, 10.84 oz, 12.6 oz, 25 oz, 37.5 oz
Pâtes	16 oz	