



CONSEILS POUR L'ACHAT DE CÉRÉALES DU PETIT-DÉJEUNER AUTORISÉES PAR LE WIC

Vous pouvez désormais acheter plus de FORMATS et VARIÉTÉS de céréales pour le petit-déjeuner !

CONSEIL 1

VÉRIFIEZ VOTRE QUANTITÉ DE CÉRÉALES avant d'acheter !

Utilisez le bouton **My Benefits** (Mes prestations) sur l'application WICShopper pour vérifier vos prestations !

Remarque : Enfants et adultes ont droit à 36 oz de céréales chacun par mois.

CONSEIL 2



DÉCOUVREZ VOS NOUVEAUX CHOIX DE CÉRÉALES

D'autres variétés et formats de vos céréales préférées sont désormais disponibles !



- Utilisez le dos de ce guide pour trouver :
 - Les céréales autorisées
 - Les magasins susceptibles de proposer ces céréales
- Utilisez le bouton **Scan Barcode** (Scanner le code-barres) sur l'application WICShopper pour vérifier si des céréales sont autorisées.

Remarque : Scannez le code-barres sur la boîte de céréales, pas l'autocollant du rayon !

CONSEIL 3

PROFITEZ AU MIEUX de votre prestation !

Choisissez une boîte de 12 oz ou 18 oz pour :

- ★ Profitez d'un plus grand choix de céréales
- ★ Utilisez facilement l'intégralité de votre prestation

Pour utiliser pleinement votre prestation de céréales, choisissez des formats pour une quantité totale de 36 oz.

- Utilisez le tableau ci-dessous pour associer différents formats afin d'obtenir 36 oz de céréales.

9 + 9 + 9 + 9	★ 12 + 12 + 12	★ 16 + 20
9 + 9 + 18	12 + 24	★ 18 + 18
10.6 + 13.4 + 12	13 + 23	36

- Vous pouvez également utiliser le **Cereal Calculator** (Calculateur de céréales) sur l'application WICShopper pour calculer le nombre d'onces.

Remarque : Vous n'êtes pas obligé d'acheter des céréales qui totalisent exactement 36 oz, mais les onces inutilisées seront perdues.

EXEMPLE A

MEENA TROUVE DES CÉRÉALES QUI LUI PERMETTENT D'UTILISER INTÉGRALEMENT SA PRESTATION.

CONSEIL 1 Meena dispose de **36 oz** de céréales.

CONSEIL 2 D'après ce guide, ses céréales préférées, Honey Bunches of Oats, sont disponibles en six formats (12, 15, 18, 23, 28, 32 oz).

CONSEIL 3 Meena choisit

la boîte de **18 oz**, donc il lui reste **18 oz**, ce qui lui laisse de nombreux choix pour sa deuxième boîte. Elle achète une boîte de 18 oz de Corn Flakes.

Meena est ravie d'avoir pu utiliser intégralement sa prestation.

Prestation pour l'achat de 36 oz de céréales

- 18 oz Honey Bunches of Oats
- 18 oz Corn Flakes

= Quantité non utilisée, 0 oz



EXEMPLE B

MARTA CHOISIT SES CÉRÉALES PRÉFÉRÉES, ELLE N'UTILISE PAS INTÉGRALEMENT SA PRESTATION, MAIS ÇA NE LA DÉRANGE PAS.

CONSEIL 1 Marta dispose de **36 oz** de céréales.

CONSEIL 2 Elle aime les céréales Kellogg's Frosted Mini Wheats Bite Size Strawberry et voit dans ce guide qu'elles sont disponibles en quatre formats (13.3, 14.3, 20, and 22 oz). Le magasin propose seulement le format **13.3 oz**, ce qui lui laisse **22.7 oz** restant (36 - 13.3 = 22.7).

CONSEIL 3 Marta voit que ce guide ne propose

pas de céréales au format 22.7 oz, mais qu'il propose de nombreux autres formats, notamment une boîte de **22.2 oz** de Rice Chex, qu'elle apprécie particulièrement. Marta est ravie de pouvoir faire son choix parmi une variété de céréales, même si le total n'atteint pas exactement 36 oz.

Marta achète ces deux boîtes de céréales en sachant qu'elle n'utilisera pas intégralement sa prestation.

Prestation pour l'achat de 36 oz de céréales

- 13.3 oz Mini Wheats
- 22.2 oz Rice Chex

= Quantité non utilisée, 0.5 oz



CÉRÉALES FROIDES

MARQUE DE
CÉRÉALES
AUTORISÉE PAR LE
WIC TYPE

AUTORISÉ
FORMAT (OZ)

MARQUE NATIONALE
(peut être vendue dans n'importe
quel magasin)

MARQUE DISTRIBUTEUR
(vendue uniquement dans certains magasins.
Si aucun magasin n'est précisé, cela signifie que les
céréales sont vendues dans de nombreux magasins.)

MARQUE DE CÉRÉALES	WIC	TYPE	AUTORISÉ FORMAT (OZ)	MARQUE NATIONALE	MARQUE DISTRIBUTEUR
Best Yet		Bran Flakes	17.3	X	✓
		Frosted Bite Size Shredded Wheat	18	X	✓
		Toasted Oats	12	X	✓
Food Club		Bran Flakes	17.3	X	✓
		Corn Flakes	18, 24	X	✓
		Corn Squares	12	X	✓
		Crisp Rice	12	X	✓
		Frosted Shredded Wheat	18	X	✓
		Frosted Shredded Wheat Bite Size	32	X	✓
		Frosted Shredded Wheat Bite Size Strawberry	16.3	X	✓
		Honey and Oats with Almonds	14.5	X	✓
		Honey and Oats with Honey and Oat Clusters	14.5	X	✓
		Rice Squares	12	X	✓
		Toasted Oats	12	X	✓
Freedom's Choice		Bran Flakes	17.3	X	Magasins d'économat
		Frosted Shredded Wheat	18	X	Magasins d'économat
		Toasted Oats	12	X	Magasins d'économat
General Mills		Cheerios Multigrain	9, 12, 18, 20.6	✓ Tout magasin	X
		Cheerios Oat Crunch Berry	18, 24	✓ Tout magasin	X
		Cheerios Original	7.4, 8.9, 12, 18, 20, 21.7, 24, 28	✓ Tout magasin	X
		Cheerios Veggie Blends Apple Strawberry	10.6, 18	✓ Tout magasin	X
		Cheerios Veggie Blends Blueberry Banana	10.6, 18	✓ Tout magasin	X
		Chex Blueberry	12	✓ Tout magasin	X
		Chex Cinnamon	12, 19.2	✓ Tout magasin	X
		Chex Corn	12, 18, 23.2	✓ Tout magasin	X
		Chex Rice	12, 18, 22.2	✓ Tout magasin	X
		Chex Wheat	14, 19	✓ Tout magasin	X
		Fiber One Honey Clusters	17.5	✓ Tout magasin	X
		Kix Berry Berry	18	✓ Tout magasin	X
		Kix Honey	18	✓ Tout magasin	X
		Kix Original	12, 18	✓ Tout magasin	X
		Total Whole Grain	16	✓ Tout magasin	X
		Wheaties	15.6	✓ Tout magasin	X
	Grain Berry		Grain Berry Apple Cinnamon	12	X
		Grain Berry Honey Nut	12	X	✓ Natural Grocers ✓ Sprouts
Great Value		Bran Flakes	15.6	X	✓ Walmart
		Corn Squares	12	X	✓ Walmart
		Rice Crisps	12	X	✓ Walmart
		Rice Squares	12	X	✓ Walmart
Kroger		Bran Flakes	18	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
		Corn Flakes	18	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
		Crispy Rice	12	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
		Honey Crisp Medley w/ Almonds	14.5	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
		Oat Squares	14.5	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
		Rice Bitz	12	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
		Toasted Oats	12	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
Kellogg's		Complete Bran	11.6	✓ Tout magasin	X
		Corn Flakes	9.6, 12, 18, 24, 25.2, 36	✓ Tout magasin	X
		Crispix	9.6, 12, 18	✓ Tout magasin	X
		Frosted Mini Wheats Bite Size Blueberry	14.3, 20, 22	✓ Tout magasin	X
		Frosted Mini Wheats Bite Size Pumpkin Spice	20	✓ Tout magasin	X
		Frosted Mini Wheats Bite Size Strawberry	13.3, 14.3, 20, 22	✓ Tout magasin	X
		Frosted Mini Wheats Blueberry Muffin	13.3	✓ Tout magasin	X
		Frosted Mini Wheats Cinnamon Roll	13.3	✓ Tout magasin	X
		Frosted Mini Wheats Golden Honey	13.3, 20	✓ Tout magasin	X
		Frosted Mini Wheats Little Bites	14.8, 15.9, 20.2, 23	✓ Tout magasin	X
		Frosted Mini Wheats Original	14.5, 16, 18, 20, 24, 29.5, 32, 34	✓ Tout magasin	X
		Frosted Mini Wheats Pumpkin Pie Spice (de saison)	13.3, 20	✓ Tout magasin	X
		Kashi Organic Blueberry Clusters	13.4, 18.3	✓ Tout magasin	X
		Kashi Organic Hearts & O's Honey Toasted	10.6	✓ Tout magasin	X
		Kashi Organic Hearts & O's Warm Cinnamon	10.6	✓ Tout magasin	X
		Rice Krispies	9, 12, 18, 24, 25.2	✓ Tout magasin	X
		Special K Original	9.6, 12, 18	✓ Tout magasin	X
		Special K Protein Original Multi-Grain Touch of Cinnamon	12.9, 13.3, 17.5, 19	✓ Tout magasin	X
	Malt-O-Meal		Crispy Rice	36	✓ Tout magasin
		Frosted Mini Spooners	18, 27, 36	✓ Tout magasin	X
		Strawberry Mini Spooners	36	✓ Tout magasin	X
Post		Grape Nuts Flakes	18	✓ Tout magasin	X
		Grape Nuts Original	20.5, 29	✓ Tout magasin	X
		Great Grains Banana Nut Crunch	15.5, 18	✓ Tout magasin	X
		Great Grains Crunchy Pecan	16, 19	✓ Tout magasin	X
		Honey Bunches of Oats Honey Roasted	12, 15, 18, 23, 28, 32	✓ Tout magasin	X
		Honey Bunches of Oats Maple & Pecans	12	✓ Tout magasin	X
		Honey Bunches of Oats with Almonds	12, 15, 18, 23, 28	✓ Tout magasin	X
		Honey Bunches of Oats with Cinnamon	12	✓ Tout magasin	X
	Honey Bunches of Oats with Vanilla	12, 18	✓ Tout magasin	X	
Quaker		Life Original	13, 22.3, 24.8	✓ Tout magasin	X
		Life Vanilla	13	✓ Tout magasin	X
		Oatmeal Squares Brown Sugar	21	✓ Tout magasin	X
Signature Select		Bran Flakes	17.3	X	✓ Safeway/Albertsons
		Corn Flakes	18	X	✓ Safeway/Albertsons
		Crispy Rice	12	X	✓ Safeway/Albertsons
		Oats and Almonds	14.5	X	✓ Safeway/Albertsons
		Oats and More with Honey	14.5	X	✓ Safeway/Albertsons
		Rice Pockets	12	X	✓ Safeway/Albertsons
		Toasted Oats	12	X	✓ Safeway/Albertsons
That's Smart!		Bran Flakes	17.3	X	✓
WinCo Foods		Corn Flakes	18	X	✓ WinCo

CÉRÉALES CHAUDES

MARQUE DE
CÉRÉALES
AUTORISÉE PAR LE
WIC TYPE

FORMAT
AUTORISÉ (OZ)

MARQUE NATIONALE
(peut être vendue dans n'importe
quel magasin)

MARQUE DISTRIBUTEUR
(vendue uniquement dans certains magasins.
Si aucun magasin n'est précisé, cela signifie que les
céréales sont vendues dans de nombreux magasins.)

Best Yet	Instant Oatmeal Regular	11.8	X	✓
Cream of Rice	Instant	12	✓ Tout magasin	X
	Original	14	✓ Tout magasin	X
Cream of Wheat	Instant	12	✓ Tout magasin	X
	1 Minute	28	✓ Tout magasin	X
	2 ½ Minute	12, 18, 28	✓ Tout magasin	X
Food Club	Instant Oatmeal Regular	11.8	X	✓
Great Value	Instant Oatmeal Regular	11.8	X	✓ Walmart
Kroger	Original Oats Instant Oatmeal	12	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
Malt-O-Meal	Original Hot Wheat Cereal	36	✓ Tout magasin	X
Quaker	Instant Oatmeal Original	9.8	✓ Tout magasin	X
Signature Select	Instant Oatmeal Regular	9.8	X	✓ Safeway/Albertsons

DOH 961-1253 October 2024 French

Cette institution est un prestataire qui adhère au principe de l'égalité des chances. Le programme de nutrition WIC de l'État de Washington ne fait pas de discrimination.

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.