

Substitutions WIC (enfants et adultes)

JUS

1. Préférez-vous :

- Une bouteille de jus 64 oz **OU**
- Prestation d'une valeur de \$3



Jus 64 oz



Prestation d'une valeur de \$3

LAIT

2. Souhaitez-vous remplacer une partie du lait par (choisir n'importe quelle option) :

- Fromage (1 lb **OU** jusqu'à 2 lbs si Allaitement complet)
 - fromage 1 lb = lait 3 qt
- Yaourt (jusqu'à 2 qt)
 - yaourt 1 qt = lait 1 qt
- Tofu (jusqu'à max)
 - tofu 1 lb = lait 1 qt
- *Lait de soja (jusqu'à max)
 - lait de soja 1 qt = lait 1 qt



Fromage



Yaourt



Tofu



Lait de soja

ŒUFS

3. Souhaitez-vous remplacer une douzaine d'œufs par (choisir 1 option)** :

- Beurre de cacahuètes (1 récipient)
- Haricots en conserve (quatre boîtes de 15-16 oz)
- Tofu (1 lb)
- Haricots, pois ou lentilles secs (1 lb)



Beurre de cacahuètes



Tofu



Haricots secs



Haricots en conserve

* Obligation de sélectionner lait de soja pour les enfants âgés de 12 à 23 mois, mais inclus en option dans tous les autres lots de nourriture.

** Les participants Allaitement complet peuvent remplacer 1 ou 2 douzaines d'œufs, chacune par l'un des choix proposés.



DOH 961-1321 CS June 2025 French

Cette institution est un prestataire qui adhère au principe de l'égalité des chances. Le WIC 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.