

# GUIDE ALIMENTAIRE DU MASSACHUSETTS APPROUVÉ PAR LE PROGRAMME WIC



# WIC

UNE ALIMENTATION SAINE  
*et* BIEN PLUS ENCORE!

Juillet 2025

# Faites vos courses avec votre carte WIC

- Achetez ce dont vous avez besoin. Vous n'êtes pas obligé d'acheter tous vos aliments en une seule fois!
- Préparez votre carte avant d'arriver à la caisse.
- Avant de commencer à scanner vos achats, prévenez l'agent de caisse que vous utilisez une carte WIC.
- Quand on vous le demande, glissez la carte WIC dans le terminal point de vente ou tendez-la lui.
- Saisissez votre code et appuyez sur « Enter »
- L'agent de caisse scannera vos aliments.
- Le montant des aliments approuvés et la valeur monétaire des fruits et légumes que vous achetez seront débités de votre compte WIC.
- L'agent de caisse vous remettra un ticket de caisse indiquant le solde restant pour l'allocation alimentaire et la date d'expiration. Conservez-le pour vous y référer plus tard.
- **IMPORTANT:** présentez votre carte WIC avant les autres formes de paiement. Tout montant restant à payer peut être réglé en espèces, EBT, SNAP ou autre forme de paiement acceptée par le magasin.



# Table des matières

## Fruits et légumes

1-2

Frais  
Congelés  
Conserves

## Céréales complètes

2-6

Pâtes de blé complet  
Pain  
Tortillas  
Riz complet  
Gruau

## Produits laitiers

7-11

Lait  
Fromage  
Tofu  
Yaourt  
Eufs  
Lait de soja

## Beurre de cacahuètes et légumes secs

12-13

Beurre de cacahuètes  
Haricots, lentilles et pois séchés  
Haricots en conserve

## Céréales

14-19

Céréales à cuire  
Céréales froides

## Jus de fruit

20-23

Jus de fruit en bouteille - longue conservation  
Jus de fruit congelés

## Aliment pour bébés

24-26

Fruits et légumes pour bébés  
Céréales pour bébés  
Lait maternisé  
Pour les mamans qui allaitent complètement et leurs bébés  
uniquement (viandes pour bébés, poisson en conserve)

# Fruits et légumes

## FRAIS

- Toutes les tailles
- Toutes les marques
- Entiers, coupés, en sachets ou emballés
- Produits bio autorisés



### ASTUCE POUR LES ACHATS

Les fruits et légumes frais varient en fonction des saisons. Si un produit frais n'est pas scanné correctement à la caisse, faites-le savoir au magasin pour qu'il puisse être ajouté à la liste des produits approuvés.

### Interdit

#### NE PAS ACHETER:

- ⊘ Sucres, graisses et huiles ajoutés
- ⊘ Articles de buffets salade (bar à salade)
- ⊘ Fruits ou légumes secs
- ⊘ Corbeilles de fruits
- ⊘ Salades composés ou plateaux préparés (Party trays) avec produits ajoutés (sauces, vinaigrette, noix, etc.)

## CONGELÉS

- Toutes les tailles
- Toutes les marques
- Tous les types de conditionnement (sachet, boîte, etc.)
- Produits bio autorisés
- Tous les fruits ou légumes nature, tous les mélanges nature



### Interdit

#### NE PAS ACHETER:

- ⊘ Graisses, huiles ou sel ajoutés
- ⊘ Sucre, dextrose ou édulcorant artificiel ajoutés
- ⊘ Ingrédients autres que les fruits et légumes (pâtes, riz, fromage, etc.)
- ⊘ Légumes en sauce

## CONSERVES

- Toutes les tailles
- Toutes les marques
- Tous les conditionnements (boîte, bocal, plastique)
- Tous les fruits ou mélange de fruits nature conditionnés dans de l'eau ou du jus
- Tous les légumes ou mélanges de légumes nature
- Produits bio autorisés



### Interdit

#### NE PAS ACHETER:

- ⊗ Conserves de fruits au sirop
- ⊗ Articles avec sucres, graisses ou huiles ajoutés
- ⊗ Légumes marinés
- ⊗ Légumes à la crème
- ⊗ Sauces (pizza, spaghetti)
- ⊗ Salsa

## Produits de grains entiers



### 🛒 ASTUCE POUR LES ACHATS

L'allocation des farines complètes comprend:

**Pâtes de blé complet:** Blé complet et pâtes aux farines complètes

**Pain:** Blé complet et pains aux farines complètes

**Tortillas:** Blé et maïs complets

**Riz brun complet**

**Gruau d'avoine**

## PÂTES DE BLÉ COMPLET

- Paquets de 16 onces (1 livre)
- Toutes les formes
- 100 % blé complet
- 100 % farine



## Paquets de 16 onces (1 livre)



Barilla



Bionatura



Delallo



Luigi Vitelli



## Marques de magasins

365

Bowl &amp; Basket

Essential Everyday

Full Circle

Good &amp; Gather

Great Value

Hannaford

Market Basket

O Organics

Stop &amp; Shop

Signature Select

Wegmans

## PAIN

- Paquets de 16 onces (1 livre)
- Blé complet
- Farines complètes



## Marques de magasins

Big Y

Bowl &amp; Basket

Gold Medal

Hannaford

Krasdale

Market Basket

Roche Bros

Signature Select

Stop &amp; Shop

Town Talk

Trucchi's

Urban Meadows



## ASTUCE POUR LES ACHATS

Ne choisissez que des pains de 16 oz (1 lb).

De nombreux pains pèsent plus de 16 onces (1 livre). Ils ne sont pas approuvés par le WIC. Vérifiez le poids soigneusement.

## Pains de 16 onces (1 livre)



Arnold

- Blé moulu à la meule de pierre
- Certains petits pains à sandwich au blé



Bimbo

- 100 % blé entier

**Pains de 16 onces (1 livre) (suite)**



**Holsum**

- 100 % blé entier
- 100 % blé naturel



**Nature's Own**

- Sans sucre



**Pepperidge Farm**

- Pain de blé, allégé



**Pepperidge Farm**

- 100 % blé complet, tranches très fines



**Pepperidge Farm**

- 100 % blé complet à la cannelle et aux raisins secs en tourbillon (swirl)



**Sara Lee**

- Classique 100 % blé complet



**Stern's**

- 100 % blé entier



**Wonder**

- 100 % blé entier

**TORTILLAS**

- Paquets de 16 onces (1 livre)
- 100 % blé complet
- Maïs



**Marques de magasins**

**Guerrero:** Maïs

**Hannaford:** Maïs, blé complet

**Market Basket:** Maïs, blé complet

**Market Basket:** Blé complet

**Nature's Promise:** Blé complet

**Pics by Price Chopper:** Maïs, blé complet

**Signature Select:** Blé complet

**Stop & Shop:** Maïs, blé complet



**ASTUCE POUR LES ACHATS**

Vous cherchez les tortillas? Regardez du côté des pains, des produits réfrigérés ou des tacos.

## Paquets de 16 onces (1 livre)

**Chi-Chi's**

- Maïs blanc, style Taco
- Blé complet, style fajita

**La Banderita**

- Maïs
- Blé complet, Fajita

**Mayan Farms**

- Blé complet taco moelleux

**Mission**

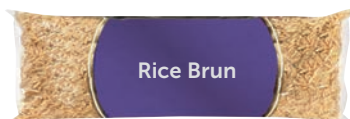
- Blé entier, taco moelleux
- Blé entier, Fajita
- Maïs jaune extra mince

**Ortega**

- Blé complet

## RIZ BRUN

- Paquets de 14-16 onces
- Toutes les marques
- Sacs, boîtes et bocaux en plastique
- Classique
- Cuisson instantanée Brun
- Riz
- Cuisson rapide
- Cuisson en sachet

**Interdit****NE PAS ACHETER:**

- ⊘ Sucres, graisses, huiles ou sel ajoutés



# GRUAU D'AVOINE

• Paquets de 16 onces



McCann's  
Irish Oatmeal



Mom's Best  
Quick Oats



Silver Palate Thick  
& Rough Oatmeal



## ASTUCE POUR LES ACHATS

Vous pouvez choisir un mélange de pain, pâtes, tortillas, riz, et gruau d'avoine pour atteindre le nombre total de produits pains/grains complets, sur la liste de l'allocation alimentaire pour votre famille. En voici deux exemples:



UN (1)  
Pain de mie  
de 16 onces

+



UN (1)  
sachet de  
tortillas de 16  
onces

= DEUX (2) fois  
16 oz de pain/  
grains entiers



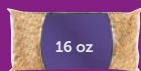
UN (1)  
Pain de mie  
de 16 onces

+



UN (1)  
sachet de  
tortillas de 16  
onces

+



UN (1)  
Sachet de riz  
de 16 onces

# Produits laitiers



## LAIT

- Liquide : Marque la moins chère
- Lait concentré ou lait en poudre: Toutes les marques
- Lait longue conservation: Toutes les marques
- Lait sans lactose: Toutes les marques



### ASTUCE POUR LES ACHATS

Choisissez ce qui est autorisé pour vous

- Lait entier pour les enfants de 12 à 24 mois
- Lait allégé (1 %) et écrémé (skim) pour les femmes et les enfants de 2 à 5 ans

### Interdit

#### NE PAS ACHETER:

- ⊘ Lait bio
- ⊘ Lait aromatisé

### Liquide



#### Marque la moins chère

- Écrémé, allégé 1 %, demi-écrémé 2 %, Entier

### Longue conservation



#### Quart (0,94 litre)

- Toutes les marques

### Lait en poudre écrémé



#### boîtes de 16 et 32 onces

- Toutes les marques

### Sans lactose



#### 96 onces et demi-gallon

- Toutes les marques

### Lait concentré



#### 96 onces et demi-gallon

- Toutes les marques

## FROMAGE

- Uniquement en paquets de 16 oz.
- Blocs
- Américain, en tranches
- Moulé ficelle ou râpé
- Normal, allégé
- N'importe quelle marque: Americano, Colby, Cheddar, Monterey Jack, Mozarella ou Muenster



### Interdit

#### NE PAS ACHETER:

- ⊘ Fromages importés ou à la coupe
- ⊘ En tranches (sauf américain)
- ⊘ Produits à base de fromage ou fromages à tartiner
- ⊘ Tranches emballées individuellement
- ⊘ Fromages aromatisés
- ⊘ Fromages biologique

## TOFU

- Paquets de 16 onces
- Produits biologique autorisés



**Azumaya**  
• Silken Tofu



**Franklin Farms**  
• Extra Firm Tofu  
• Firm Tofu  
• Medium Firm Tofu  
• Soft Tofu



**Heiwa**  
• Organic



**House Foods**  
• Extra Firm Tofu  
• Firm Tofu  
• Medium Firm Tofu



**Jadeite Foods**  
• Soft Tofu



**Nasoya**  
• Lite Silken Tofu  
• Organic Silken Tofu  
• Organic Super Firm Tofu



**O Organics**  
• Silken Tofu



**SoyBoy**  
• Organic Firm Tofu

# YAOURT

- Pots de 32 onces
- 8 tubes de 2 onces (Emballage d'1 livre)\*
- 16 tubes de 2 onces (Emballage de 2 livres)
- Multipack de 8 tubes (Emballage de 2 livres)
- Yaourt grec autorisé
- Yaourt bio autorisé



## ASTUCE POUR LES ACHATS

Choisissez ce qui est autorisé pour vous

- Yaourt au lait entier pour les enfants de 12 à 24 mois
- Yogourt allégé et écrémé (skim) pour les femmes et les enfants de 2 à 5 ans

**Interdit**

**NE PAS ACHETER:**

- ☞ Édulcorants artificiels

## Pots de 32 onces



**Activia**

- Tous les arômes



**Brown Cow**

- Tous les arômes



**Cabot & Cabot Greek**

- Tous les arômes



**Chobani**

- Tous les arômes



**Dannon**

- Tous les arômes



**FAGE**

- Tous les arômes



**Green Mountain Creamery**

- Tous les arômes



**Greek Gods**

- Tous les arômes



**LALA**

- Tous les arômes



**Light & Fit**

- Nature seulement



**Maple Hill**

- Tous les arômes



**Mehadrin**

- Tous les arômes



### Oikos Greek

- Tous les arômes



### Stonyfield Organic, Greek

- Tous les arômes



### Two Good

- Tous les arômes



### Yoplait

- Tous les arômes

## Pots de 32 onces: Marques de magasins

365

Best Yet

Bettergoods

Bowl & Basket

Butterworks Farm

Essential Everyday

Food Club

Good & Gather

Great Value

Hannaford

Lucerene Dairy

Market Basket

Nature's Promise

Pics by Price Chopper

Stop & Shop

Wegmans

## Tubes



### Tubes Stonyfield enfants

- 8 tubes de 2 onces (Emballage d'1 livre)\*
- 16 tubes de 2 onces (Emballage de 2 livres)



### Tubes Yoplait GO-GURT

- 8 tubes de 2 onces (Emballage d'1 livre)\*
- 16 tubes de 2 onces (Emballage de 2 livres)

## Multipacks



### Multipack de Activia

- Multipack de 4 (Emballage d'1 livre)\*



### Multipack Yoplait de 4 onces

- Multipack de 8 tubes (Emballage de 2 livres)

\*Possibilité d'achat de emballage de 1 livre.

## ŒUFS

- Douzaine entière
- Gros, extra gros, jumbo
- Bruns ou blancs
- Marque la moins chère

**Douzaine, Catégorie A, Moyens, Gros, Extra Gros, Jumbo**



**Interdit**

**NE PAS ACHETER:**

- ⊘ Produits bio
- ⊘ Améliorés ou de spécialité (Oméga-3)

## BOISSON AU LAIT DE SOJA

- Réfrigéré: 64 onces (½ gallon)
- Longue conservation: 32 onces (1 quart/0,94 l.)

**Réfrigéré: 64 onces (½ gallon)**



**8th Continent**

- Classique
- Vanille



**Bettergoods**

- Classique



**Silk**

- Classique

**Longue conservation: 32 onces (1 quart = 0,94 l.)**



**Pacific**

- Ultra Soy Classique
- Ultra Soy Vanille

**Interdit**

**NE PAS ACHETER:**

- ⊘ Produits bio

# BEURRE DE CACAHUÈTES ET LÉGUMES SECS



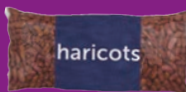
## ASTUCE POUR LES ACHATS

Un (1) 18 oz de beurre de cacahuète / haricots secs sur la liste de l'allocation alimentaire de votre famille signifie que vous pouvez acheter

**A**

**UN (1)**

16–18 pot de A  
beurre de cacahuète

**OU**
**B**

**UN (1)**

paquet de 16 oz de  
haricots, lentilles,  
pois secs

**A**

## BEURRE D E CACAHUÈTES

- Bocaux de 16-18 onces
- Bocaux en plastique ou en verre
- Lisse/Crèmeux
- Avec morceaux

### Bocaux de 16–18 onces



N'importe  
quelle marque  
de magasin


**Jif**

**Peter  
Pan**

### Interdit

#### NE PAS ACHETER:

- Allégé
- Produits bio
- Beurre de cacahuète de spécialité
- Produits à tartiner contenant en partie du beurre de cacahuète
- Aromatisés



Reese's



Skippy



Smuckers



Teddie

## B

## HARICOTS, LENTILLES ET POIS SÉCHÉS

- Toutes les marques
- Paquets de 1 livre
- Toutes les sortes de haricots, lentilles ou pois secs

### Interdit

NE PAS ACHETER:

⊘ Produits bio



## HARICOTS EN CONSERVE

- Boîtes de 15–16 onces
- Toutes les marques
- Haricots, pois ou lentilles nature secs

### Interdit

NE PAS ACHETER:

- ⊘ Produits bio
- ⊘ Haricots verts ou beurre\*
- ⊘ Petits pois ou pois pigeons\*

\*Ces articles peuvent être achetés avec l'allocation alimentaire de votre famille pour les fruits et légumes









# Céréale



## ASTUCE POUR LES ACHATS

Combiner les paquets de céréales à cuire ou froides pour atteindre le total du poids de l'allocation alimentaire pour votre famille. Voici trois façons d'acheter jusqu'à 36 onces de céréales:

 <b>UN (1)</b> 12 onces	+	 <b>UN (1)</b> 12 onces	+	 <b>UN (1)</b> 12 onces	= 36 oz of cereal
 <b>UN (1)</b> 14.5 onces	+	 <b>UN (1)</b> 18 onces	= 32.5 oz of cereal		
 <b>UN (1)</b> 18 onces	+	 <b>UN (1)</b> 18 onces	= 36 oz of cereal		

# CÉRÉALES À CUIRE

• Paquets de 10 onces ou plus

## Key

-  Grains entiers
-  Sans gluten



### Cream of Rice

-  Gluten Free



### Cream of Wheat

- 1 Minute
- 2½ Minute





### Farina

- Original Hot Wheat Cereal



### Maypo


-  Maple Oatmeal
-  Vermont Style Oatmeal



### Quaker Instant Grits




### Quaker Instant Oatmeal Packets

-  Maple Oatmeal

## Marques de magasins




### Food Club

-  Instant Oatmeal (Regular)




### Hannaford

-  Instant Oatmeal (Regular)




### Pic's by Price Chopper

-  Instant Oatmeal (Regular)




### Signature Select

-  Instant Oatmeal (Regular)



### Stop & Shop

-  Instant Oatmeal (Regular)

# CÉRÉALES FROIDES

• Paquets de 10 onces ou plus

## Key

-  Grains entiers
-  Sans gluten

## General Mills



 Bluey












## Cheerios

-   Multigrain
-  Oat Crunch Berry
-   Original
-  Vanilla Spice
- Veggie Blends:
  -  Apple Strawberry
  -  Blueberry Banana



## Chex

-   Blueberry
-   Cinnamon
-   Corn
-   Rice
-  Wheat



## Fiber One

-  Honey Clusters



## Kix




-  Berry Berry
-  Honey
-  Original



 Total



## Wheaties

-  Regular
-  Protein Honey Pecan
-  Protein Maple Almond

## Kellogg's



## All Bran

- 🌾 Complete Wheat Flakes



## Corn Flakes

- Cinnamon
- Honey
- Original



## Crispix

- Original



## Frosted Mini Wheats

- 🌾 Cinnamon Roll
- 🌾 Golden Honey
- 🌾 Little Bites: Original, Chocolate
- 🌾 Touch of Fruit: Blueberry, Raspberry, Strawberry



## Rice Krispies

- Original



## Special K

- 🌾 Banana
- 🌾 Multigrain: Touch of Cinnamon
- 🌾 Protein Cinnamon
- 🌾 Protein Honey Almond
- 🌾 Protein Original

## Post



## Grape Nuts

- 🌾 Flakes
- 🌾 Original



## Great Grains

- 🌾 Banana Nut Crunch
- 🌾 Crunchy Pecan



## Honey Bunches Of Oats

- Cinnamon Bunches
- Honey Roasted
- Maple & Pecans
- 🌾 Vanilla
- With Almonds

## Quaker



## Life

- 🌾 Original
- 🌾 Vanilla



## Oatmeal Squares

- 🌾 Golden Maple
- 🌾 Hint of Brown Sugar
- 🌾 Hint of Cinnamon
- 🌾 Honey Nut

## Marques de magasins



**365**

- 🌾 365 Frosted Wheat Squares



**Best Yet**

- 🌾 Bite Size Frosted Shredded Wheat
- 🌾 Bran Flakes
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- 🌾 Frosted Shredded Wheat
- Honey Oats & Flakes
- Toasted Oats



**Bowl & Basket**

- 🌾 Bran Flakes
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- Frosted Shredded Wheat
- 🌾 Multi Grain Toasted Oats
- 🌾 Toasted Oats



**Essential Everyday**

- 🌾 Bran Flakes
- Crispy Rice
- 🌾 Frosted Shredded Wheat
- Honey Oats & Almonds
- Honey Oats & Flakes



**Food Club**

- 🌾 Bran Flakes
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crisp Rice
- Honey & Oats with Almonds
- Rice Squares
- Toasted Oats



**Great Value**

- 🌾 Bran Flakes
- Corn Flakes
- Corn Squares
- 🌾 Crunchy Nugget
- 🌾 Frosted Shredded Wheat
- Honey Oats with Almonds
- 🌾 O's
- Rice Crisps
- Rice Squares



**Hannaford**

- 🌾 Bran Flakes
- 🌾 Bite Size Frosted Shredded Wheat
- 🌾 Bite Size Strawberry Frosted Shredded Wheat
- Corn Flakes
- Crispy Hexagons
- Crispy Rice
- 🌾 Easy Living Oat Squares
- 🌾 Frosted Shredded Wheat
- 🌾 Multigrain Tasteeos
- 🌾 Nutty Nuggets
- Oats & More with Almonds
- Oats & More with Honey
- Tasteeos
- Toasted Corn Squares
- Toasted Rice Squares
- 🌾 Toasted Wheat
- 🌾 Wheat Flakes

## Marques de magasins (suite)



### Krasdale

- Corn Flakes
- Crispy Rice
- 🌾 Toasted Oats



### Market Basket

- 🌾 Bran Flakes
- Corn Biscuits
- Corn Flakes
- Crispy Hexagons
- 🌾 Frosted Shredded Wheat
- Oats & More with Almonds
- Oats & More with Honey
- Rice Biscuits
- Tasteo's



### Pics by Price Chopper

- 🌾 Bran Flakes
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- 🌾 Frosted Shredded Wheat
- Honey Oats & Flakes with Almonds
- 🌾 Toasted Oats
- Toasted Rice Crisps



### Signature Select

- 🌾 Bran Flakes
- 🌾 Bite Sized Frosted Wheat
- Corn Flakes
- Corn Pockets
- Crispy Rice
- Oats & More with Almonds
- Oats & More with Honey
- Rice Pockets
- 🌾 Toasted Oats



### Stop & Shop

- 🌾 Bite Sized Frosted Shredded Wheat
- 🌾 Bran Flakes
- Corn Flakes
- Corn & Rice Hexagons
- Crispy Rice



### Wegmans

- 🌾 Bite Size Shredded Wheat
- 🌾 Bran Flakes
- Corn Flakes
- Corn Squares
- 🌾 Frosted Shredded Wheat
- Oat Crisps
- Oats & Honey
- Oats & Honey with Almonds
- Rice Squares
- 🌾 Toasted Oats
- 🌾 Wheat Crunch

# Jus de fruit



## LONGUE CONSERVATION

- Longue conservation, 100% jus de fruit:  
Bouteilles de 64 onces



### Apple & Eve

- Apple
- Big Birds Apple
- Cookie Monsters Berry
- Cranberry and More
- Cranberry Apple
- Cranberry Grape
- Cranberry Pomegranate
- Cranberry Raspberry
- Elmo & Tangos Punch
- Grovers White Grape
- Mango Strawberry
- Natural Style Apple
- Naturally Cranberry



### Best Yet

- Apple Juice
- Apple Kiwi Strawberry
- Cranberry
- Grape
- Pineapple
- White Grape
- White Grapefruit



### Campbell's

- Tomato
- Tomato Low Sodium



### Essential Everyday

- Apple Cider
- Apple
- Cranberry
- Grape
- Orange
- Pineapple Juice
- Vegetable
- White Grape
- White Grapefruit



### Food Club

- Apple
- Grape
- Grapefruit
- White Grape
- Vegetable

### Interdit

#### NE PAS ACHETER:

- ⊘ Produits bio
- ⊘ Allégés
- ⊘ Fibre ajoutée



### Great Value

- Apple
- Cranberry
- Cranberry Pomegranate
- Grape
- Orange
- Pineapple
- Tomato
- Vegetable
- White Grape
- White Grape Peach



### Hannaford

- Apple
- Cherry
- Cranberry
- Cranberry Grape
- Fruit Punch
- Grape
- Pineapple
- Tomato
- Vegetable
- Vegetable Low Sodium
- White Grape
- White Grapefruit



### Juicy Juice

- Any flavor



### Kedem

- Grape



### Krasdale

- Apple
- Grape
- White Grape



### Langers

- Apple
- Apple Berry Cherry
- Apple Cranberry
- Apple Grape
- Apple Kiwi Strawberry
- Apple Orange
- Apple Peach
- Apple Pineapple
- Apple Mango
- Cranberry Plus
- Cranberry
- Cranberry Grape Plus
- Cranberry Raspberry Plus
- Disney Apple
- Disney Berry
- Disney Grape
- Disney Punch
- Grape
- Grape Plus
- Orange
- Pomegranate
- Cranberry Plus
- Pineapple
- Tomato Juice
- White Grape



### Market Basket

- Apple
- Cranberry
- Cranberry & Grape
- Grape
- White Grape
- White Grape Peach



### Market Pantry

- Apple
- Cranberry
- Grape
- Tomato
- White Grape



### Mott's

- Apple
- Apple Cherry
- Apple Mango
- Apple White Grape
- Fruit Punch
- Kiwi Strawberry





**Ocean Spray**

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



**Pic's by Price Chopper**

- Apple
- Berry
- Cherry
- Cranberry Grape
- Cranberry Raspberry
- Grape
- Grapefruit
- Pineapple
- Tomato
- Vegetable
- Vegetable Low Sodium
- White Grape
- White Grape Peach



**Signature Select**

- Apple
- Berry Blend
- Cranberry
- Cranberry Grape
- Cranberry Raspberry
- Grape
- Grapefruit
- Orange
- Pineapple
- Tomato
- Vegetable Low Sodium
- White Grapefruit
- White Grape



**Stop & Shop**

- Apple
- Grape
- Tomato
- White Grape



**V8 Vegetable**

- Original Vegetable
- Spicy Hot Vegetable
- Low Sodium



**Welch's 100%**

- Grape
- Orange Pineapple
- White Grape
- White Grape Peach
- Red Grape
- Tropical Trio



**Wegmans**

- Apple
- Berry
- Cherry
- Cranberry
- Cranberry Apple
- Cranberry Grape
- Cranberry Peach
- Cranberry Raspberry
- Fruit Punch
- Grape
- Ruby Red Grapefruit
- White Grape
- White Grape Cranberry
- White Grape Peach
- White Grape Raspberry

# CONGELÉ

- **Concentré congelé:**  
Boîtes de 11.5–12 onces

**Interdit**

**NE PAS ACHETER:**

⊘ Produits bio



**Jus d'orange,**  
toutes les  
marques de  
magasin



**Best Yet**

- Apple
- Grape
- Grapefruit



**Dole**

- 100 % juice,  
Any flavor



**Essential  
Everyday**

- Apple



**Great Value**

- Apple
- Grape



**Hannaford**

- Apple
- Grape
- Pineapple Orange



**Market  
Basket**

- Apple
- Grape



**Old Orchard**

- Green peel strip,  
Any flavor



**Pics by Price  
Chopper**

- Apple
- Apple Raspberry
- Grape
- White Grape



**Seneca**

- Apple



**Signature  
Select**

- Apple
- Berry Blend
- Cranberry
- Grape
- Pineapple



**Stop & Shop**

- Apple
- Grape
- Grapefruit



**Wegmans**

- Apple

# Aliment pour bébés



## OPTION FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

À l'âge de 9 mois, la moitié de l'allocation en petits pots bébés peut être remplacée par des fruits et légumes frais:

- 10 \$ pour les bébés allaités en partie ou nourri complètement au lait maternisé
- 20 \$ pour les nourrissons allaités complètement



Si cette option ne figure pas déjà sur la liste d'allocation alimentaire de votre famille et si vous la désirez, contactez votre antenne locale du WIC.

## FRUITS ET LÉGUMES POUR BÉBÉS

- Toutes les sortes de fruits et légumes
- Toutes les sortes de fruits et légumes mélangés

### Bocaux de 4 onces



**Beech-Nut  
Naturals**  
(Stage 1 & Stage 2)



**Beech-Nut  
Organics**  
(Stage 1 & Stage 2)



**Beech-Nut**  
(Stage 2)



**Earth's Best**  
(Stage 2)



**Gerber Naturals**  
(1st & 2nd Foods)



**Gerber Organic**  
(1st & 2nd Foods)



**Good & Gather**



**Happy Baby  
Organics**  
(Stage 1 & Stage 2)

### Interdit

#### NE PAS ACHETER:

- ⊘ Mélanges céréales et autres aliments
- ⊘ Dinners
- ⊘ Pochettes (pouches)
- ⊘ Desserts



Nature's Promise



Once Upon a Farm



O Organics

Parent's Choice  
(Stage 1 & Stage 2)Tippy Toes  
(Stage 2)

## 2nd Foods/Stage 2 (Packs de 2 pots de 4 onces)

\*Doit avoir des avantages pour les packs de 2 pots de 4 onces



Bowl &amp; Basket

Gerber  
(2nd Foods)Tippy Toes  
(Stage 2)

## CÉRÉALES POUR BÉBÉS

- Uniquement en boîtes de 8 onces
- Monocéréales et multicéréales
- Produits bio autorisés



### Beech-Nut

- Golden Corn
- Multigrain
- Oatmeal
- Organic Multigrain
- Organic Oatmeal

### Interdit

#### NE PAS ACHETER:

- ⊘ Fruits ajoutés, lait maternisé ou légumes ajoutés



### Earth's Best Organic

- Whole Grain Multigrain
- Whole Grain Oatmeal



### Gerber

- Multigrain
- Oatmeal
- Organic Oatmeal
- Organic Rice
- Rice

## LAIT MATERNISÉ

- Achetez les tailles et les types de boîtes indiqués sur la liste d'achats de WIC



## Réservés aux bébés et aux mamans qui allaitent complètement

### VIANDES POUR BÉBÉS

- Bocaux de 2,5 onces
- 1er ou 2e âge

#### Interdit

#### NE PAS ACHETER:

- ⊘ Sucre ou sel ajouté
- ⊘ Diners



Beech-Nut  
Classics  
(Stage 1)



Earth's Best  
(Stage 1)



Gerber  
(Stage 2)

### CONSERVES DE POISSON

- Tailles et variétés présentées
- Sardines avec arêtes et peau

#### Interdit

#### NE PAS ACHETER:

- ⊘ Thon germon
- ⊘ Morceaux de thon blanc

#### Thon en morceaux



- Toutes les marques
- 5 ounce
  - Conservés à l'eau

#### Sardines



- Toutes les marques
- 3.75 ounce

#### Saumon



- Toutes les marques
- 5 ounce

# Questions fréquentes au sujet de votre carte

## Que faire en cas de perte ou de vol de ma carte?

Téléphonez immédiatement à l'antenne locale du Programme WIC ! Ils empêcheront que ce soit utilisé votre allocation alimentaire et ils vous aideront à obtenir une nouvelle carte.

## Y a-t-il des frais pour remplacer ma carte WIC?

Le WIC du Massachusetts remplacera votre carte gratuitement.

## Que se passe-t-il si je ne peux pas faire les courses moi-même et que j'ai besoin de quelqu'un d'autre fasse les courses à ma place?

Vous pouvez envoyer une autre personne faire vos courses si vous le désirez. Vous pouvez remettre votre carte WIC à cette personne en lui indiquant votre code personnel. Assurez-vous juste que c'est quelqu'un en qui vous pouvez avoir confiance!





## **Que se passe-t-il si je me trompe en saisissant le code?**

N'essayez PAS de deviner votre code. Après plusieurs tentatives erronées, votre code sera verrouillé. C'est fait pour votre protection afin d'éviter que quelqu'un devine votre code et reçoive votre allocation alimentaire.

Il y a trois façons de déverrouiller votre carte:

- appelez l'antenne locale du WIC
- composez le numéro 800 qui se trouve au verso de votre carte
- attendez minuit et votre compte se déverrouillera automatiquement

## **Que faire si j'ai oublié mon code ou si je veux le modifier ?**

Pour changer votre code, vous devez pouvoir contacter l'antenne locale du WIC.



## Simplifiez-vous la vie pour faire les courses



### Téléchargez l'appli 'WIC Shopper'

- Vérifiez votre solde de WIC
- Trouvez un magasin WIC autorisé
- Scannez un produit pour déterminer s'il est approuvé par WIC
- Accéder aux recettes du WIC

    @MassWIC

**1-800-942-1007**

Magasins de détail, appelez: 1-800-552-9425

Ligne d'assistance téléphonique  
pour les détaillants

**mass.gov/wic**



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