

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 & Basket

Essential Everyday

Full Circle

Good & Gather

Great Value

Hannaford

Market Basket

O Organics

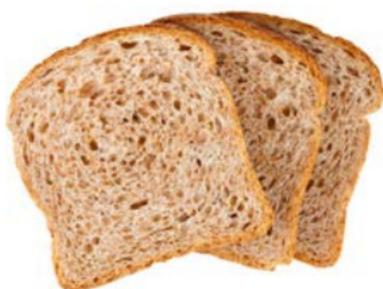
Stop & Shop

Signature Select

Wegmans

PAIN

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



Marques de magasins

Big Y

Bowl & Basket

Gold Medal

Hannaford

Krasdale

Market Basket

Roche Bros

Signature Select

Stop & 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

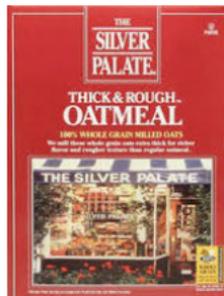
- Paquets de 16 onces



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

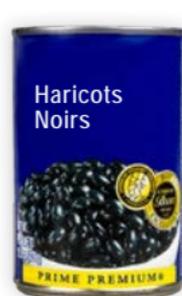
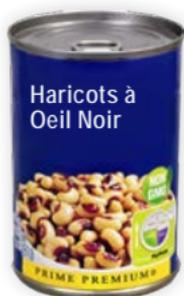
- Boîtes de 15–16 onces
- Toutes les marques
- Haricots, pois ou lentilles nature secs

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:

 UN (1) 12 onces	+	 UN (1) 12 onces	+	 UN (1) 12 onces	= 36 oz of cereal
 UN (1) 14.5 onces	+	 UN (1) 18 onces	= 32.5 oz of cereal		
 UN (1) 18 onces	+	 UN (1) 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

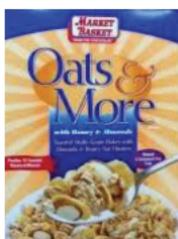
- 🌾 Bran Flakes
- 🌾 Bite Size Frosted Shredded Wheat
- 🌾 Bite Size Strawberry Frosted Shredded Wheat
- Corn Flakes
- Crispy Hexagons
- Crispy Rice
- 🌾 Easy Living Oat Squares
- 🌾 Frosted Shredded Wheat
- 🌾 Multigrain Tasteeos
- 🌾 Nutty Nuggets
- Oats & More with Almonds
- Oats & More with Honey
- Tasteeos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

Marques de magasins (suite)



Krasdale

- Corn Flakes
- Crispy Rice
- 🌾 Toasted Oats



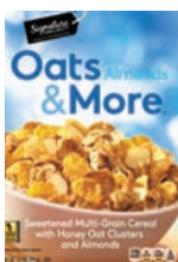
Market Basket

- 🌾 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 & Basket

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

CÉRÉALES POUR BÉBÉS

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



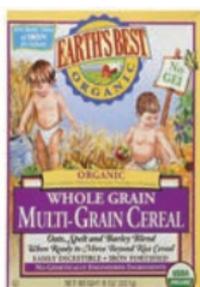
Beech-Nut

- 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.