

ဖြူအောင်ဖွပ်မထားသော အကြမ်းစား အစေ့အဆန်များ

ပေါင်မုန့်
16 အောင်စ ရှည်သော၊ ဂျုံကြမ်း သို့မဟုတ် အကြမ်းစားအစေ့အဆန်ဖြင့် လုပ်ထားသော ပေါင်မုန့်လုံး

- | | | |
|--|---|--|
| <p>Aunt Millie's</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100% ဂျုံကြမ်း • Healthy Goodness အကြမ်းစားအစေ့အဆန် အဖြူရောင် <p>Best Choice</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100% ဂျုံကြမ်း <p>Bimbo</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100% ဂျုံကြမ်း <p>Bunny</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100% ဂျုံကြမ်း <p>Butternut</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100% ဂျုံကြမ်း <p>Family Choice</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100% ဂျုံကြမ်း <p>IGA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100% ဂျုံကြမ်း <p>Kroger</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100% ဂျုံကြမ်း | <p>Lewis Bake Shop</p> <ul style="list-style-type: none"> • Healthy Life သကြားမပါ • 100% ဂျုံကြမ်း • Healthy Life 100% ဂျုံကြမ်း • 100% ဂျုံကြမ်း <p>Meijer</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100% ဂျုံကြမ်း <p>Nature's Own</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100% အကြမ်းစားအစေ့အဆန် သကြားမပါ • 100% ဂျုံကြမ်း ပျားရည်ပါ <p>Our Family</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100% ဂျုံကြမ်း <p>Pepperidge Farms</p> <ul style="list-style-type: none"> • ကျောက်ဆုံဖြင့်ကြိတ်ထားသော 100% ဂျုံကြမ်း • 100% ဂျုံကြမ်း သစ်ကြဲပိုးနှင့် သစ်သီးခြောက်များပါသော • Light Style ဂျုံပျော • Light Style 100% ဂျုံကြမ်း ပေါင်မုန့် • Very Thin 100% ဂျုံကြမ်း ပေါင်မုန့် • ရိုင်းဂျုံအကြမ်း | <p>Roman Meal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sungrain • 100% ဂျုံကြမ်း <p>Sara Lee</p> <ul style="list-style-type: none"> • လက်ဦးပထမ အတန်းအစား 100% ဂျုံကြမ်း <p>Schnuck's</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100% ဂျုံကြမ်း <p>Schwebel</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100% ဂျုံကြမ်း <p>Shoppers Value</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100% ဂျုံကြမ်း <p>Signature Select</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100% ဂျုံကြမ်း ပေါင်မုန့် <p>Village Hearth</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100% ဂျုံကြမ်း <p>Wonder</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100% ဂျုံကြမ်း |
|--|---|--|

ပေါင်မုန့်လုံးများ - လှုပ်သော ပေါင်မုန့်လုံးများ၊ ပေါင်မုန့်လိပ်များ၊ ပေါင်မုန့်ကွင်းများ သို့မဟုတ် မုန့်ဖိုမုန့်ခိုင်သော မုန့်များ။

<p>အုတ်ဂျုံ 16 - 18 အောင်စရှည်သော။</p> <p>မည်သို့သော အမှတ်တံဆိပ်မဆို၊ အကျက်ပြန့်သော၊ အပူပေးထားသော၊ ကစီဓာတ်မပါဝင်သော သို့မဟုတ် ရိုးရိုးပုံစံ အုတ်ဂျုံ။</p> <p>ပေါင်မုန့်လုံးများ - အော်ဂဲနစ်၊ စတီမြင့်မြတ်တောက်ထားသော အုတ်ဂျုံ၊ သကြား၊ အဆီ၊ ဆီ သို့မဟုတ် ဘေးထည့်ထားသော။</p>	<p>ပေါင်မုန့်လုံး 14 - 16 အောင်စ</p> <p>မည်သို့သော အမှတ်တံဆိပ်မဆို၊ ပလတ်စတစ်၊ စက္ကူ၊ ပျားဖြင့် သို့မဟုတ် အိတ်ဖြင့်၊ အသင့်စား၊ အကျက်ပြန့် သို့မဟုတ် ပုံမုန့်။</p> <p>ပေါင်မုန့်လုံးများ - အော်ဂဲနစ်။</p>	<p>ဂျုံကြမ်း ပါစတာ 16 အောင်စရှည်သော။</p> <p>မည်သို့သော အမှတ်တံဆိပ်နှင့် ပုံစံမဆိုဖြစ်သော ဂျုံကြမ်း ပါစတာ။</p> <p>ပေါင်မုန့်လုံးများ - အော်ဂဲနစ်။</p>
--	---	--

ကျွန်ုပ်တို့၏ 12 အောင်စ၊ 18 အောင်စ၊ 24 အောင်စ သို့မဟုတ် 36 အောင်စရှည်သော (11.8 အောင်စနှင့် 23.7 အောင်စ အုတ်ဂျုံပုလင်းကို မြှမ်းချက်အနေဖြင့် ခွင့်ပြုထားသည်)

*ကိုယ်ဝန်ရှိသော အမျိုးသမီးများနှင့် ကိုယ်ဝန်ယူရန် စဉ်းစားနေသော အမျိုးသမီးများ - ဇောလစ်အက်ဆစ် 100% DV (နေ့စဉ်ပမာဏ) ပါဝင်သော ကျွန်ုပ်တို့၏ အုတ်ဂျုံများကို ရှာပါ။

<p>B&G FOODS</p>  <p>အကြမ်းစား အစေ့အဆန် 2 1/2 မိနစ် အသင့်စား အသင့်စား (ဤကုန်ပစ္စည်းတွင်သာလျှင် 14 အောင်စ ပါဝင်သည်) သစ်ကြဲပိုး ပြောင်းဖူး ဆန် ဘလူးဘယ်ရီ အစေ့အဆန်ပျိုးစုံ ပုံမုန့် ရိုးရိုး</p>	<p>GENERAL MILLS</p>  <p>ပျားရည် ဘယ်ရီဘယ်ရီ ရိုးရိုး ရိုးရိုး ရိုးရိုး တစ်ကိုက်စာ ရိုးရိုး သစ်သီးပေါ့ ရိုးရိုး ရိုးရိုး ရိုးရိုး ရိုးရိုး ရိုးရိုး ရိုးရိုး ရိုးရိုး စတော်ဘယ်ရီခရောင်</p>	<p>MALT-O-MEAL</p>  <p>ရိုးရိုး ရော့ကလတ် စတော်ဘယ်ရီခရောင်</p>
<p>POST</p>  <p>သကြားအုပ်ထားသော ထမင်းချိုး ရိုးရိုး ဇနီလာ အရသာ အကြမ်းစား အစေ့အဆန် ပျားရည်ချုပ် အကြွပ် တစ်စုံစုံ အကြမ်းစား အစေ့အဆန် တစ်စုံစုံ အကြွပ် ပျားရည်သုတ် မီးကင်ထားသော ရိုးရိုး စတော်ဘယ်ရီ ဇနီလာ</p>	<p>QUAKER</p>  <p>ရိုးရိုး ပြောင်းဖူးအစေ့အဆန်များ ထမင်းချိုး အသင့်စား အုတ်ဂျုံပုလင်း သကြားအုပ်ပြီး နှစ် တံနှုတ်စားထားသော ဂျုံ မီးကင်ထားသော အုတ်ဂျုံ ဆန်ဖြင့်လုပ်ထားသော လေးထောင့်ပုံ ပြောင်းဖူးဖြင့်လုပ်ထားသော လေးထောင့်ပုံ ပြောင်းဖူးဖြင့်လုပ်ထားသော ဆဋ္ဌာန်ပုံ ဆန်ဖြင့်လုပ်ထားသော ဆဋ္ဌာန်ပုံ</p>	<p>ကျွန်ုပ်တို့၏ အမှတ်တံဆိပ်များ - Best Choice! Essential Everyday Food Club! Great Value! Hy-Top! IGA! Kiggins! Kroger! Meijer! Our Family! Shopper's Value! Schnucks! Shurfine! Signature Select! ValuTime!</p>

မေးရန်ရှိပါသလား။
သင်၏ဒေသတွင်းရှိ Indiana WIC ဝေးဆန်းသို့ဖြစ်စေ 800-522-0874 သို့ဖြစ်စေ ဖုန်းဆက်ပါ။
Indiana State Department of Health

ဤအဖွဲ့အစည်းသည် တန်းတူညီမျှ အခွင့်အရေးပေးသည့်အဖွဲ့အစည်း ဖြစ်ပါသည်။

မတ္တစီကို နံပြားလိပ်များ
16 အောင်စ ရှည်သော

<p>Best Choice</p> <ul style="list-style-type: none"> • ဂျုံကြမ်း • ပြောင်းဖူး <p>Celia's</p> <ul style="list-style-type: none"> • ဂျုံကြမ်း • ပြောင်းဖူးအပါ • ပြောင်းဖူးအဖြူ <p>Chi-Chi's</p> <ul style="list-style-type: none"> • ဂျုံကြမ်း • ပြောင်းဖူး <p>Don Pancho</p> <ul style="list-style-type: none"> • ဂျုံကြမ်း <p>Essential Everyday</p> <ul style="list-style-type: none"> • ပြောင်းဖူး 5 1/2" • ဂျုံကြမ်း 8" • အကြမ်းစားအစေ့အဆန် <p>Food Club</p> <ul style="list-style-type: none"> • ဂျုံကြမ်း 	<p>Frescados</p> <ul style="list-style-type: none"> • ဂျုံကြမ်း <p>Great Value</p> <ul style="list-style-type: none"> • ဂျုံကြမ်း <p>Hy-Top</p> <ul style="list-style-type: none"> • ပြောင်းဖူးအပါ <p>Kroger</p> <ul style="list-style-type: none"> • ဂျုံကြမ်း • ကစီဓာတ်မပါသော ပြောင်းဖူးအပါ <p>La Banderita</p> <ul style="list-style-type: none"> • ဂျုံကြမ်း • ပြောင်းဖူး <p>Meijer</p> <ul style="list-style-type: none"> • ဂျုံကြမ်း 8" <p>Mi Casa</p> <ul style="list-style-type: none"> • ဂျုံကြမ်း 	<p>Mission</p> <ul style="list-style-type: none"> • ဂျုံကြမ်း • ပြောင်းဖူး <p>Ortega</p> <ul style="list-style-type: none"> • ဂျုံကြမ်း <p>Our Family</p> <ul style="list-style-type: none"> • ပြောင်းဖူးအပါ • ပြောင်းဖူးအဖြူ • ဂျုံကြမ်း <p>Schnucks</p> <ul style="list-style-type: none"> • ဂျုံကြမ်း <p>Signature Select</p> <ul style="list-style-type: none"> • ဂျုံကြမ်း <p>Tio Santi</p> <ul style="list-style-type: none"> • ဂျုံကြမ်း
---	---	--