

تبدیل وزن

ماست



32 اونس = 907 گرم

پنیر WIC



16 اونس = 454 گرم

شیر بدون چربی یا کم چرب 1%



1 گالن = 3.78 لیتر

کره بادام زمینی



18-16 اونس = 510-454 گرم

غلات WIC



18 اونس = 510 گرم

نان WIC



16 اونس = 454 گرم

موز تازه



تعداد = یک

کنسانتره WIC آبمیوه



11.5 اونس = 340 میلی لیتر

آبمیوه



64 اونس = 1.89 لیتر

غلات Gerber ویژه کودک



8 اونس = 227 گرم

لوبیا/نخورد/عدس خشک



1 پوند = 454 گرم

کنسرو لوبیا



16-15 اونس = 454-425 گرم

غذای کودک حاوی گوشت WIC



2.5 اونس = 71 گرم

غذای کودک WIC



4 اونس = 113 گرم

نوزاد دیشپیم



12.5 اونس = 354 گرم



WIC Program

تبدیل وزن:

اونس = OZ

16 اونس = 1 پوند = 454 گرم