

Rhestr Siopa Wythnos 1

Cynllun 1200

Bwyd ffres

1 x Nionyn coch
1 x Clof garlleg
Darn o sinsir ffres
1 x Chilli coch
3 x Taten felys
40g Sbigoglys ffres
6 x Shibwns (spring onions)
Llund llaw o ddail basil
3 x Lemon
Llund llaw o ddail dil
Llund llaw o ddail mintys
1 x Ciwcybr
2 x Nectarin
2 x Pupur coch
2 x Courgette
4 x Tomato
160g Letys
1 x Pupur melyn
125g Madarch
Bwrsied o ddail salad
2 x Moron
1 x Seleri
1 x Mango
1 x Afocado
1 x Nionyn
Coriander ffres
1 x Leim
300g Blodfresych
300g Sbrovts
50g Sialots
300g Tatws
250g Pwmpen cnau menyn (butternut squash)

Bwyd mewn tuniau / Bwyd sych

125g Ffacys (lentils) coch sych
150g Cwscws haidd (barley couscous)
30g Olewydd du
Tun o lefrith cnau coco
Cnau coco wedi eu tostio
225g Gnocchi
10g Tomatos wedi'i sychu yn yr haul (sundried tomatoes)
200g Tun tomatos
Blawd corn

Cynnyrch Ilaeth / Wyau

4 x Wy

75g Caws feta

40g Caws braster isel

Sawsiau / Olew / Sbeisys

Olew olewydd

Tyrmerig

Cwmin

Ciwbiau o sdoc llyisiau

Halen

Pupur

Perlyisiau cymysg Eidalaidd

Powdwr chili

Powdwr cyri

Bara

2 x Tortillas blawd gwenith cyflawn (wholewheat tortillas)

Rhewgell

150g Mins Quorn

Cig / Pysgod

375g Corgimychiaid

Yn ychwanegol

1 x 160g Salad mawr (efo'r Pizza Calzone)