

Rhestr Siopa Wythnos 1

Cynllun 1200 (i lysieuwyr)

(Noder – mae'r niferoedd isod yn ddigon ar gyfer eich prif brydau am yr wythnos yn unig)

Bwyd ffres

1 Nionyn coch
1 Clof garlleg
Tamaid o sinsir ffres
1 Chilli coch
3 x Taten felys
40g Sbigoglys ffres
6 x Shibwns (spring onions)
Bwmsied o ddail basil
3 x Lemon
Bwmsied o ddail dil
Llond llaw o ddail mintys
1 Ciwcymbr mawr
3 x Nectarin
2 x Pupur coch
2 x Courgette
5 x Tomato maint canolig
160g Letys
1 x Pupur melyn
125g Madarch
Bag o ddail salad
2 x Moron
1 x Seleri
1 x Nionyn
Persli ffres
300g Sbrots
50g Sialots
300g Tatws
250g Pwmpen cnau menyn (butternut squash)

Bwyd mewn tuniau / Bwyd sych

125g Ffacbys (lentils) coch (rhai sych mewn paced)
150g Cwscws haid (barley couscous)
Cnau cashew neu pecan
Olewydd du
200g Corbys (chickpeas) mewn tun
Briwsion bara
225g Gnocchi
10g Tomatos wedi sychu yn yr haul (sundried tomatoes)
200g Tun tomatos

Blawd corn

Cynnyrch Ilaeth / Wyau

4 Wy

75g Caws feta

40g Caws braster isel

logwrt Groegaidd 0%

Sawsiau / Olew / Sbeisys

Olew olewydd

Olew llysiâu

Tyrmerig

Cwmin

Ciwbiau sdoc llysiâu

Halen

Pupur

Perlysiâu cymysg Eidalaidd

Coriander

Powdwr cyri

Bara

2 Tortilla blawd gwenith cyflawn (wholewheat tortillas)

2 Bara pitta blawd gwenith cyflawn (wholewheat pitta bread)

Rhewgell

150g Mins Quorn

Yn ychwanegol

80g Salad (side salad)