

Rhestr Siopa Wythnos 1

Cynllun 1400

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

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 Ciwcymbr
2 x Nectarin
2 x Pupur coch
2 x Courgette
4 x Tomato
160g Letys
1 x Pupur melyn
125g Madarch
Bwsied 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 Sbrowts
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

5 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

75g x Llyisiau (efo'r Dhal Tatws Melys)
75g x Llyisiau (efo'r Tabbouleh)
1 x 160g Salad mawr ac 80g o lysiau (efo'r Pizza Calzone)
75g x Llyisiau (efo'r Corgimychiaid gyda Salsa a Reis)
75g x Llyisiau (efo'r Gnocchi a Sbrowts)
160g x Llyisiau (efo'r Pei Tatws Stwnsh Llysieuol)