

Rhestr Siopa Wythnos 1

Cynllun 1600

Bwyd ffres

1 x Nionyn coch
1 x Clof garlleg
Darn o sinsir ffres
1 x Chilli coch
3 x Taten felys (mawr)
40g Sbigoglys ffres
8 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
Bwrsied o ddail salad
2 x Moron (+ 160g yn ychwanegol i'w gratio ar gyfer rysait Frittata)
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

5 x Wy
90g Caws feta
40g Caws braster isel

Sawsiau / Olew / Sbeisys

Olew olewydd
Tyrmerig
Cwmin
Ciwbiau o sdoc llysiau
Halen
Pupur
Perlysiâu 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

225g x Llysiau (efo'r Dhal Tatws Melys)
225g x Llysiau (efo'r Tabbouleh)
Noder *** Rysait Pizza Calzone Cynllun 1600 yn gweini un person ***
225g x Llysiau (efo'r Corgimychiaid gyda Salsa a Reis)
225g x Llysiau (efo'r Gnocchi a Sbrowts)
240g x Llysiau (efo'r Pei Tatws Stwnsh Llysieuol)