

Rhestr Siopa Wythnos 2 Cynllun 1200 (i lysieuwyr)

Bwyd ffres

4 Planhigyn wŷy (aubergine)
2 Pupur coch
1 Pupur melyn
1 Nionyn
75g Madarch
3 Tomato
1 Moron
1 Seleri
1 Cenhinen
420g Brocoli
70g Pys
2 Lemon
1 Courgette
1 Nionyn coch
1 Afacado
6 Shibwmsyn
Pupur cymysg
Bag o ddail salad
Basil ffres
Coriander ffres
Sbigoglys (spinach)
Sinsir ffres

Bwyd mewn tuniau / Bwyd sych

225g Tin tomatos
200g Haidd gwyn grawn cyflawn (wholegrain pearl barley)
50g o Ffabys coch (lentils)
200g Reis brown
80g Ffa edamame
150g Nwdls Udon
140g Pasta brown

Cynnyrch Ilaeth / Wyau

350g o Gaws ricotta, braster isel
150g o Gaws mozzarella
40g Caws braster isel

Sawsiau / Olew / Sbeisys

Olew llysiâu

Halen a Pupur

Garlleg

Garam masala

Perlysiâu cymysg Eidalaid

Sdoc llysiâu (gyda llai o halen)

Turmeric

Hadau cumin

Podiau cardamom

Finegrét braster isel

Saws Soy

Mirin

Saws Worcestershire

Saws tomato

Sigwr caster

Olew olewydd

Bara

Tortillas blawd gwenith cyflawn

Rhewgell

Yn ychwanegol

75g o lysiau (Gyda'r Lasagne Planhigyn Wy)

160g o salad mawr (Gyda'r Pizza Calzone)

75g o lysiau (Gyda'r Risotto Brocoli)

100g o reis (Gyda'r Cyri Dhansak)

160g o lysiau neu salad (Gyda'r nwdls Yaki Udon)