

Rhestr Siopa Wythnos 2

Cynllun 1200

Bwyd ffres

3 x planhigyn wy (aubergine)
Llund llaw o ddail basil
2 Clof garlleg
Cwpan o sbigoglys (spinach)
1 Nionyn bach
1 Tomato mawr
2 nionyn mawr
Bag o ddail letys
220g Brocoli
Bwrsied o ddail basil
2 lemon
1 Cenhinen fawr
1 Afal
1 Banana
300g Llysiau wedi rhostio
80g Ffa Edamame
1 Afocado
4 Shibwysyn
Coriander ffres
1 Oren
1 Pupur (unrhyw liw)
1 Moron
1 Seleri
Llund llaw o fadarch

Bwyd mewn tuniau / Bwyd sych

225g tun tomatos
100g Ffa Ffrengig
Briwsion bara
140g Pasta brown
20g Cnau almwn
200g Haidd gwyn grawn cyflawn (Wholegrain pearl barley)
10g Syltanas
10g Bricyll sych (apricots)
275g Reis brown
60g Nwdls wy
Blawd corn

Cynnyrch Ilaeth / Wyau

250g Caws Ricotta
150g Caws Mozzarella
1 x Wy
logwrt plaen braster isel

Sawsiau / Olew / Sbeisys

Halen
Pupur
Olew olewydd
Powdwr chilli
Piwri tomato
Powdwr llysiau bouillon
Past cyri Korma
Sdoc llysiau neu cyw iar
Finegret braster isel
Saws soy (gyda llai o halen ynddo)

Bara

2 x Rôl blawd gwenith cyflawn neu graneri

Rhewgell

70g Pys

Cig / Pysgod

125g Mins cig eidion "lean"
250g Brest cyw iâr
175g Brest twrci

Yn ychwanegol

230g Llysiau
80g Salad