

## Rhestr Siopa Wythnos 2

### Cynllun 1400

#### **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  
160g Pasta brown  
25g Cnau almwn  
200g Haidd gwyn grawn cyflawn (Wholegrain pearl barley)  
10g Syltan  
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**

540g o Lysiau  
310g o Salad