

## Rhestr Siopa Wythnos 3 Cynllun 1200 (i Lysieuwyr)

### **Bwyd ffres**

3 Nionyn  
2 Moron  
1 Garlleg  
1 Chilli coch  
1 Pupur (unrhyw liw)  
6 Shibwysyn  
1 Pupur coch  
1 Taten felys (65g)  
90g Courgette  
3 Tomato  
240g Letys  
1 Nionyn coch  
1 Ciwcymbr  
2 Lemon  
150g Nionod  
160g Pupur  
300g Tomatos  
2 Leim  
Coriander ffres  
1 Afocado  
1 Afal bwyta  
1 Pupur gwyrdd  
100g Blodfresych  
70g Brocoli  
Basil ffres  
Persli ffres  
Bag o ddail letys

### **Bwyd mewn tuniau / Bwyd sych**

210g Ffa Ffrengig (Kidney Beans) mewn dŵr  
2 x 200g Tomatos tun  
Piwri Tomato  
Sdoc llysiâu  
240g Reis brown  
30g Olewydd du  
2 x 205g Corbys (chickpeas) mewn dŵr  
140g Pasta brown  
20g Cnau almwn  
Cnau coco sych  
Briwsion bara

### **Cynnyrch Ilaeth / Wyau**

4 Wy

75g Caws feta

logwrt plaen braster isel

logwrt Groegaidd 0% braster

### **Sawsiau / Olew / Sbeisys**

Olew llysiâu

Olew olewydd

Paprica

Cwmin

Past cyri Jalfrezi

Coriander mâl

### **Bara**

3 Tortilla (40g yr un)

2 Bara pitta gwenith cyflawn

### **Rhewgell**

150g Mins Quorn

95g Pys

Quorn Meatless Fillets

### **Yn ychwanegol**

160g Salad