

Rhestr Siopa Wythnos 3 Cynllun 1400

Bwyd ffres

4 nionyn
5 moron
1 Garlleg
1 Chilli coch
3 Pupur (unrhyw liw)
1 Lemon
440g Tatws
150g Nionod
160g Pupur
80g Letys
310g Tomatos
2 Leim
Coriander ffres
1 Afal
1 Pupur gwyrdd
100g Blodfresych
100g Madarch
Bwsied bach o shibwns (spring onions)
Persli ffres
Bag o ddail letys
1 Ciwcymbr

Bwyd mewn tuniau / Bwyd sych

210g Ffa Ffrengig Coch (Kidney Beans) mewn dŵr
3 x 200g Tomatos mewn tun
240g Reis brown
2 x 205g Corbys (chickpeas) mewn dŵr
100g Pasta sych
Cnau coco wedi sychu (desiccated coconut)
Briwsion bara

Cynnyrch Ilaeth / Wyau

Potel fach o laeth braster 1%
logwrt plaen braster isel
logwrt Groegaidd 0% braster

Sawsiau / Olew / Sbeisys

Olew llysiau
Piwri Tomato
Sdoc llysiau (gyda llai o halen ynddo)
Pupur du
Saws soi (gyda llai o halen ynddo)

Paprica
Cwmin
Halen
Naddion chilli
Perlysiâu cymysg

Bara

3 Tortilla (40g yr un)
2 Bara pitta blawd gwenith cyflawn

Rhewgell

150g Mins Quorn
185g Pys

Cig / Pysgod

4 Coesyn cyw iâr heb groen
150g Cyw iâr
100g Mins cig oen "lean"

Yn ychwanegol

400g o Salad
320g o Lysiau
1 Brest cyw iar i'w grilio