

Rhestr Siopa Wythnos 3 Cynllun 1600

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
1 Afocado

Bwyd mewn tuniau / Bwyd sych

210g Ffa Ffrenig 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 llysiâu
Piwri Tomato
Sdoc llysiâu (gyda llai o halen ynddo)
Papur du

Saws soi (gyda llai o halen ynddo)

Paprica

Cwmin

Halen

Naddion chilli

Perlysiâu cymysg

Bara

4 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

560g Salad

1 Brest cyw iâr i'w grilio

640g Llysiâu