

Rhestr Siopa Wythnos 4 Cynllun 1200 i Lysieuwyr

Bwyd ffres

2 Pupur coch
1 Pupur melyn
75g Madarch
4 Tomato
Dail salad
1 Moron
1 Seleri
1 Cenhinen fawr
1 Garlleg
Dail basil
350g Brocoli
1 Lemon
1 Ciwcymbr
2 Nionyn coch
Mintys ffres
Persli ffres
170g Moron
Sinsir ffres
Chilli coch
2 Daten felys
60g Sbigoglys
8 Shibwns
3 Planhigyn Wy
300g Llysiau i'w rhostio
80g Ffa edamame
1 Afocado
Coriander ffres

Bwyd mewn tuniau / Bwyd sych

200g Haidd gwyn grawn cyflawn (wholegrain pearl barley)
Powdwr llysiau bouillon
120g Couscous
60g Olewydd du
125g Ffacbys (lentils)
225g Tun tomatos
200g Reis brown
150g Nwdls udon

Cynnyrch Ilaeth / Wyau

40g Caws braster isel
150g logwrt plaen braster isel
70g Caws feta

350g Caws Ricotta braster isel

150g Caws Mozzarella

Sawsiau / Olew / Sbeisys

Perlysiâu cymysg

Pupur du

Tyrmerig

Cwmin

Sdoc llysiâu

Finegret braster isel

Bara

2 Tortilla blawd gwenith cyflawn

Yn ychwanegol

160g Salad

225g Llysiâu