

Rhestr Siopa Wythnos 4 Cynllun 1400

Bwyd ffres

1 Pupur coch wedi'i sleisio'n denau
1 Pupur melyn
100g Madarch
8 Tomato
Bag o ddail salad
2 Seleri
200g tatws
8 Shibwns
1 Garlleg
1 Ciwcymbr
Bwmsied o fintys
Bwmsied o bersli
1 Lemon
1 Nionyn coch
Sinsir ffres
Chilli coch
2 Daten felys
40g Sbigoglys
Dail basil
2 Dysen fawr
2 Datws pob
1 Pupur (unrhyw liw)
1 Oren
2 Moron

Bwyd mewn tuniau / Bwyd sych

85g Couscous
60g Bricyll sych
125g Ffacbys (Lentils) coch
40g Briwsion bara
150g Pys slwtsh
1 Tun o ffa cannellini
100g Tiwna mewn dŵr
60g Nwdls wy
Blawd corn

Cynnyrch Ilaeth / Wyau

40g caws braster isel
3 Wy
100g logwrt plaen braster isel

Sawsiau / Olew / Sbeisys

Perlysiâu cymysg

Pupur du

Olew llysiâu

Cwmin

Paprica

Tyrmerig

Sdoc Llysiâu

Finegr gwin gwyn neu goch

Piwri Tomato

Saws soi (gyda llai o halen ynddo)

Bara

2 Tortilla blawd gwenith cyflawn

Cig / Pysgod

1 Stribed tenau o facwn cefn "lean"

180g Coes cig oen

2 Ffiled hadog neu benfras

175g Brest twrci

Yn ychwanegol

160g Salad

635g o Lysiau