

Rhestr Siopa Wythnos 4 Cynllun 1600

Bwyd ffres

1 Pupur coch wedi'i sleisio'n denau
1 Pupur melyn
100g Madarch
9 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

100g Couscous
80g 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
120g 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"
220g Coes cig oen
2 Ffiled hadog neu benfras
175g Brest twrci

Yn ychwanegol

945g o Lysiau
160g o Salad

* Noder, ar gyfer cynllun 1600 mae'r rysait Pizza Calzone yn ddigon i fwydo 1 person.