Rhestr Siopa

Dyddiad .....

Gall ysgrifennu rhestr siopa iach roi pethau cadarnhaol enfawr i chi.

- Gall eich helpu i leihau cost eich bil siopa cyffredinol.
- Mae sicrhau bod eich rhestr yn cyfateb i'ch cynlluniwr bwydlen yn helpu i leihau gwastraff bwyd ac yn galluogi eitemau bwyd i fynd ymhellach.
- Gall hefyd gyflymu'r amser siopa bwyd cyfan gan eich bod wedi meddwl ymlaen llaw am yr hyn sydd ei angen arnoch.
- Bydd yn cynyddu'r dewis o opsiynau cartref iach sydd ar gael i chi bob wythnos.

Ceisiwch ysgrifennu eich cynllunydd bwydlen a'ch rhestr siopa gyda'ch gilydd:

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....