

# Sut all cig coch o Gymru, heb lawer o fraster, fod yn ganolog i ddeiet iach a chytbwys

Nid oes unrhyw un math o fwyd yn cynnwys yr holl faethynnau sydd eu hangen arnom ar gyfer iechyd da, felly mae'n bwysig bwyta amrywiaeth eang o fwydydd gwahanol bob dydd. Fodd bynnag, gan ei fod yn llawn fitaminau a mwynau hanfodol, gall deiet cytbwys sy'n rhoi lle canolog i gig coch, heb lawer o fraster, helpu cadw pobl o bob oed yn iach a hapus.

Mae cig coch amrwd, wedi'i drimio'n llawn, yn cynnwys llai o fraster na'r disgwyl



Yn groes i'r gred boblogaidd, gall cig coch chwarae rôl gadarnhaol mewn rhaglenni colli a chadw pwysau, ac mae ei ddwysedd egni uwch yn eich helpu i deimlo'n llawnach ac yn lleihau'r angen i snacio.

Mae astudiaethau'n dangos fod cig coch yn rhoi maethynnau hanfodol i ni sy'n helpu hybu ein hiechyd a llesiant...

<p>lechyd llygaid a chroen</p> <p><b>FIT A</b></p>	<p>Rhyddhau egni ac atal gorflinder</p> <p><b>FIT B</b></p>	<p>lechyd esgym a imiwnedd</p> <p><b>FIT D</b></p>	<p>Cludo ocsigen, imiwnedd a gwybyddiaeth</p> <p><b>HAEARN</b></p>
<p>Cyhyrau a swyddogaeth nerfol</p> <p><b>MAGNESIWM</b></p>	<p>Ewinedd, gwallt ac iechyd atgynhyrchiol</p> <p><b>SINC</b></p>	<p>Gwrthocsidydd nerthol</p> <p><b>SELENIWM</b></p>	<p>Rheoli pwysedd gwaed</p> <p><b>POTASIWM</b></p>

Yn seiliedig ar y diet cyfartalog yng ngwledydd Prydain, daw

**30%** o'n protein o gig coch...

...Sy'n allweddol i dwf a gofal ein corff, ac i adfer ein cyhyrau!



Mae gwyddonwyr blaenllaw yn argymhell ein bod yn bwyta hyd at

**500GRAM**  
O GIG COCH WEDI'I GOGINIO

**5**  
CYFRAN  
YR WYTHNOS

Faint sy'n ddigon?  
Tua 70-100g y gyfran

YN FRAS Defnyddiwch eich llaw NEU bac o gardiau

CHWILIWCH AM GYNNWYS IS O FRASTER A BRASTER DIRLAWN

DEWISWCH DORIADAU O ANSAWDD

TRIMIWCH Y BRASTER

GWAREDWCH FRASTER YCHWANEGOL WEDI TODDI

**BRASTER ISEL%**

**GRILIO YN HYTRACH NA FFRIO**

**WRTH DDEWIS CYNHWYSION A CHOGINIO CIG COCH**

**PEIDIWCH Â DEFNYDDIO OLEW YCHWANEGOL**

Mae cig coch yn cadw pobl o bob oed yn iach, ac mae astudiaethau yn dangos prinderau mewn...

**Plant bach a phlant cyn oed ysgol**

Yn isel mewn FitA, FitD, haearn a sinc.

**Cyn-llencyndod**

Yn isel mewn FitA, magnesiwm, haearn a sinc. Mae gan fechgyn fwy o haearn a thiamin na merched.

**Ardegwyr**

Yn isel mewn FitA, FitD, magnesiwm, haearn, sinc, seleniwm a photasiwm.

**19 i 50 oed**

Mae diet menywod yn brin o fagnesiwm, haearn a sinc.

**Menywod beichiog**

Yn isel mewn calsiwm, magnesiwm a haearn.

**50 i 74 oed**

Yn isel mewn magnesiwm, sinc a photasiwm.

**75 a hŷn**

Mae'r lefelau magnesiwm, sinc a photasiwm yn is na'r lefelau o faethynnau a argymhellir.



porc.wales



eatwelshlambandwelshbeef.com