



EICH CANLLAW CHI I FYW'N IACH HEB FAWR O STRACH

BYW BYWYD IACH GYDA CIG COCH



SCARLETS

DILYNWCH EIN SIANELI

eatwelshlamb.com

- [f WelshLamb](#)
- [@ pgiwelshlamb](#)
- [WelshLamb_PGI](#)

eatwelshbeef.com

- [f PGIWelshBeef](#)
- [@ pgiwelshbeef](#)
- [PGIWelshBeef](#)

scarlets.wales

- [f OfficialScarlets](#)
- [@ scarlets_rugby](#)
- [scarlets_rugby](#)

BETH YW FFORDD O FYW 'IACH' I CHI?

Ai ffitrwydd sy'n gyfrifol am y cyfan? Wel, mae mwy iddi na hynny – mae hefyd yn ymwneud â'n lles cyffredinol. Er bod iechyd corfforol yn bwysig, felly hefyd ein hiechyd meddwl, emosiynol a chymdeithasol. Gall yr hyn rydyn ni'n ei fwyta, a faint, gael effaith enfawr ar hyn.

Mae bwyd yn gwneud mwy na dim ond bodloni chwant bwyd. Mae bwyd yn cynnwys fitaminau a mwynau hanfodol sy'n chwarae rhan bwysig ym mhob agwedd ar iechyd a lles cyffredinol – a gall, gall hefyd gael effaith gadarnhaol ar eich meddwl!

Mae gan bob fitamin, mwyn a maetholyn rôl benodol i'w chwarae, yn enwedig i berson ifanc yn ei arddegau sy'n tyfu ac yn datblygu, a gallwch chi gael popeth sydd ei angen arnoch chi os ydych chi'n dilyn diet cytbwys iach ynghyd â digon o gwsg, dŵr ac ymarfer corff.



DYSGWCH FWY AM FAETH

Mae'r corff dynol yn ffatri gymhleth, gyda llawer o gydrannau i gyd yn gweithio gyda'i gilydd i'n helpu i symud, meddwl, teimlo, treulio bwyd, amddiffyn rhag heintiau, gwella rhag clwyfau, cwsg a'r cannoedd o swyddogaethau eraill mae corff dynol yn eu gwneud dim ond i'n cadw ni'n fyw. Mae angen maetholion penodol iawn ar gorff dynol sy'n gweithio ac yn symud er mwyn gallu gwneud yr holl bethau rhyfeddol mae'n eu gwneud a hebddyn nhw, mae'r corff yn dechrau torri i lawr.

Dydy un bwyd unigol ddim yn cynnwys yr holl faetholion sydd eu hangen arnon ni ar gyfer iechyd da, felly mae'n bwysig bwyta amrywiaeth eang o wahanol fwydydd bob dydd. Ond, a oeddech chi'n gwybod y gallai diet cytbwys sydd â chig coch heb lawer o fraster yn greiddiol iddo helpu i'n cadw ni'n iach ac yn hapus?



PAM FOD CIG COCH MOR ARBENNIG?

**MAE CIG COCH YN
YCHWANEGIAD GWYCH O
FITAMINAU A MWYNAU
HANFODOL, GAN ROI
POPETH SYDD EI ANGEN
AR EICH CORFF MEWN
UN GLEC!**



PROTEIN

Mae cig eidion a chig oen yn ffynhonnell wych o brotein. Ond pam mae hyn yn bwysig? Wel, mae angen protein ar gyfer llawer o bethau yn y corff. Ei swyddogaeth fwyaf adnabyddus yw trwsio ac adeiladu cyhyrau, a dyna pam bod corfflunwyr a phobl sy'n mynd i'r gampfa yn yfed ysgytlaeth protein. Mae cig coch yn cynnwys yr holl asidau amino hanfodol sydd eu hangen ar ein corff. Mae asidau amino yn cael eu defnyddio i adeiladu'r proteinau sy'n ffurfio ein celloedd gan gynnwys eu pilenni a chyfansoddiad y gell gyfan. Mae ein ffibrau cyhyrau yn cael eu hadeiladu o brotein, na allwn ei wneud oni bai ein bod yn cael y cydbwysedd a'r cyflenwad cywir o asidau amino yn ein diet.

Mae angen protein hefyd ar gyfer ein system imiwneidd ac mae'n hanfodol bwysig i gynnal ymennydd iach. Pan fyddwn yn teimlo'n hapus, yn llawn cymhelliant ac yn llawen, mae ein hymennydd yn rhyddhau hormon (niwrodrosoglwyddydd) o'r enw serotonin. Mae ein corff yn creu serotonin allan o brotein, sy'n cynnwys asidau amino. Heb brotein, dydyn ni ddim yn creu ein hormon hapus, sef serotonin. Felly os ydyn ni eisiau aros yn hapus, yn llawn egni, mae angen i ni gael digon o brotein!

FITAMINAU B...

...ar y cyfan, mae'n troi bwyd yn egni. Heb fitaminau B i wneud y trawsnewid hwn, byddwn yn teimlo'n flinedig ac yn ddiegni. Mewn gwirionedd mae wyth fitamin B ac mae pob un ohonyn nhw'n bwysig ac yn gwneud cyfraniad allweddol i'r corff dynol. Os na fyddwn ni'n bwyta fitaminau B yn rheolaidd, rydyn ni wir yn dechrau teimlo'r effeithiau; gall hyn gynnwys diffyg egni, teimlo eich bod chi wedi cael llond bol, croen gwael a diffyg cwsg.

Mae **B12**, er enghraifft, yn bwysig i iechyd yr ymennydd. Os nad yw'r corff yn cael y fitamin hwn, mae ein cof yn dechrau pylu; gallwn golli ein synnwyr blasu ac arogl; gallwn deimlo'n anobeithiol a hyd yn oed fynd yn ddrwgdybus o eraill. Allwn ni ddim cael fitamin B12 o blanhigion yn unig, felly gall bwyta cig coch ein helpu i osgoi profi unrhyw un o'r symptomau hyn.

HAEARN

Mae haearn yn hynod o bwysig i'r corff, yn enwedig i fenywod. Mae angen haearn i wneud haemoglobin i greu celloedd gwaed coch newydd, oherwydd hebdo, allwn ni ddim creu celloedd gwaed coch newydd. Mae celloedd coch y gwaed yn cludo ocsigen o amgylch y corff, gan gynnwys i'ch cyhyrau ac i'ch ymennydd. Os nad yw ocsigen yn cyrraedd organau hanfodol yn y corff, rydyn ni'n dioddef. Byddwn yn dechrau teimlo'n wan, yn flinedig, yn ddigalon ac efallai hyd yn oed yn llewygu. Dydy dynion ddim yn colli gwaed yn fisol, felly mae eu hangen nhw yn llai nag angen merched. I ferched sy'n ymarfer corff yn aml, mae eu hangen am haearn yn cynyddu. Er y gallwn fwyta haearn o ffynonellau sy'n seiliedig ar blanhigion, dydy hi ddim mor hawdd ei amsugno ag yw hi o gig coch. Mae cynnwys cig coch yn ein diet arferol yn bwysig iawn. Cofiwch, mae dim haearn yn golygu dim ocsigen i'ch organau, ac mae ocsigen yn hanfodol i fywyd!

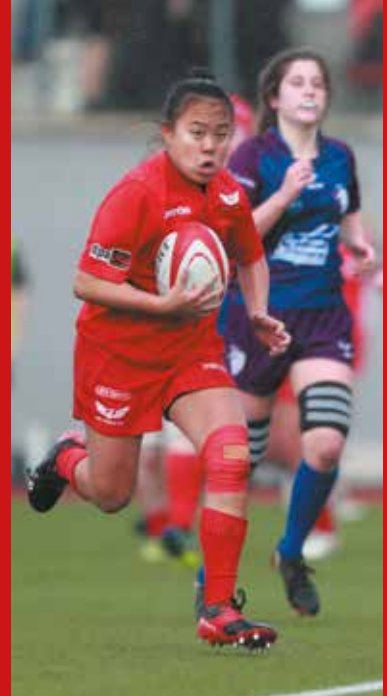


SINC

Efallai eich bod wedi clywed am y system imiwnedd. Ein system imiwnedd sy'n helpu i frwydro yn erbyn firysau fel Covid-19. Meddylwch amdani fel byddin gyda llawer o wahanol garfanau i gyd â swyddi penodol. Mae rhai carfanau o'r system imiwnedd yn ymladd yn erbyn unrhyw beth a phopeth ac mae rhai sgwadiâu'n hela goresgynwyr penodol iawn. Y naill ffordd neu'r llall, mae ein system imiwnedd yn ymladd yn barhaus ac yn ein hamddiffyn. Mae mor dda yn ei swydd fel nad ydych weithiau hyd yn oed yn gwybod ei bod yn rheoli ac yn dileu bygythiad. Mae sinc (ynghyd â maetholion eraill fel fitamin C, magnesiwm a fitaminau B) yn helpu i greu'r fyddin wych hon, wedi'i hyfforddi i'ch amddiffyn. Hebdo, mae ein system imiwnedd yn mynd yn wan, fel byddin heb arfau. Byddwn yn cael annwyd a ffliw yn amlach; bydd briwiau a chleisiau'n cymryd mwy o amser i wella, ac efallai y byddwch hyd yn oed yn mynd yn sâl iawn.

MAGNESIWM

Mae gan y mwyn hwn dros 300 o swyddogaethau. Mae'n adnabyddus yn bennaf am ei allu i dawelu ac ymlacio'r corff. Gall rhy ychydig ohono achosi a gwaethygu symptomau sy'n gysylltiedig â phryder. Felly, os ydych chi'n paratoi ar gyfer arholiad ac yn teimlo'n nerfus, gall magnesiwm eich helpu i ymdawelu. Mae hefyd yn bwysig er mwyn cadw'ch lefelau egni yn gytbwys, helpu'ch cyhyrau i wella a chynnal eich system imiwnedd. Gall diffyg magnesiwm achosi gwingiadau, crampiau, nerfusrwydd, a gwendid a gall hyd yn oed waethygu symptomau asthma. Bwyteuwch asbaragws a sbigoglys gyda'ch stêc i wneud yn siŵr eich bod yn cael dos dda o fagnesiwm yn gyson.



BRASTERAU

Efallai y bydd cenedlaethau hŷn yn edrych yn amheus ar frasterau oherwydd dywedwyd wrthyn nhw mai braster yw'r rheswm mae pobl yn magu pwysau. Dydy hyn ddim yn wir. Mae sawl math gwahanol o frasterau, rhai ohonyn nhw y dylech chi eu bwyta trwy'r amser, rhai y dylech chi eu bwyta'n gymedrol a rhai nad ydyn nhw'n dda i chi. Mae cig coch yn cynnwys braster dirlawn a brasterau mono-annirlawn. Mae'r brasterau hyn, ynghyd â diet sy'n gyfoethog mewn llysiau, yn iach. Oeddech chi'n gwybod bod ein hymennydd yn cynnwys 70% o fraster? Felly os ydyn ni'n torri braster allan o'n diet, mae ein hymennydd, a'n gallu i ddefnyddio ein hymennydd, yn dechrau dioddef. Mae cig coch sydd wedi cael ei fwydo gan laswellt hefyd yn cynnwys omega 3, yn wahanol i gig sydd wedi cael ei fwydo â grawn yn unig - ac mae glaswellt gwyrdd hyfryd yn rhywbeth sydd gennyn ni ddigonedd ohono yng Nghymru! Mae Omega 3 yn faetholyn gwrthlidiol hynod bwysig sy'n hanfodol ar gyfer iechyd yr ymennydd. Os ydych chi'n cael trafferth canolbwyntio, cadw gwybodaeth a bod hwyliau anghyson arnoch, efallai y dylech drio cynyddu eich lefelau omega 3!



**MAE CIG COCH FEL CIG EIDION A CHIG
OEN YN LLAWN DOP O FAETHOLION.
MAEN NHW'N CYNNWYS CYMAINT
O'R MAETH SYDD EI ANGEN ARNOCH,
NID YN UNIG I OROESI, OND HEFYD I
FFYNNU FEL BOD DYNOL. TORRWCH
GIG COCH ALLAN O'CH DIET A GALLECH
FOD YN COLLI LLAWER O FAETHOLION
ALLWEDDOL. GWNEWCH GIG CYMREIG
O ANSAWDD DA YN RHAN O'CH TREFN
WYTHNOSOL A BYDDWCH YN TICIO
LLAWER O FAETHOLION HANFODOL
ODDI AR EICH RHESTR MEWN UN GLEC!**

SUT ALL CIG COCH HELPU GYDA FFITRWYDD?

1 TEIMLO'N DDIEGNI?

Mae bwydydd â protein uchel fel cig coch heb lawer o fraster yn chwarae rhan hanfodol yn niet mabolgampwr. Mae cig coch yn cadw'r corff yn llawn fitaminau a mwynau hanfodol gan gynnwys sinc, sy'n cynnal y system imiwneidd, a haearn, sy'n cludo'r ocsigen o amgylch y corff.

2 DIM STAMINA?

Wrth gymryd rhan mewn chwaraeon, mae'n hanfodol cynnal lefelau egni. Mae cig coch yn cynnwys fitaminau B sy'n helpu i drosi carbohydradau yn danwydd i'ch cadw chi i fynd!

3 ANAF CHWARAEON?

Mae'r protein o asidau amino mewn cig coch yn helpu i drwsio cyhyrau a gwella'r corff.

4 LLWGLYD?

Gall bwydydd sy'n gyfoethog mewn protein, fel cig coch heb lawer o fraster wneud i chi deimlo'n llawnach, a thrwy hynny leihau'r teimlad o newyn, a all yn ei dro leihau eich cymeriant egni cyffredinol.

HYFFORDDIANT

Mae cryfder, dygnwch, hyblygrwydd a chyfansoddiad y corff i gyd yn ffactorau sy'n rhan o'ch ffitrwydd cyffredinol. Y cryfaf ydych chi, y mwyaf y bydd eich cyhyrau'n gallu gwneud. Edrychwch ar yr ymarferion hyn gan Brif Hyfforddwr Cryfder a Chyflyru Academi'r Scarlets, Josh Rowlands, a chofiwch yfed digon o ddŵr wrth ymarfer corff. Mae'n syndod faint o hylif sy'n cael ei golli wrth ymarfer corff.

1 GWRTHWASGU (GALLWCH YCHWANEGU YMWRTHEDD ER MWYN DATBLYGU)

Dwylo lled ysgwyddau ar wahân, gwnewch eich canol / craidd yn dynn, plygwch eich penelinoedd yn dynn i'r corff wrth i chi fynd i lawr wrth wasgu eich llafnau ysgwydd gyda'i gilydd. Gwthiwch y llawr i ffwrdd i ddod yn ôl i'r man cychwyn.



2 TYNNU BANDIAU AR WAHÂN

Gafael dros y llaw, lled ysgwyddau ar wahân, cadwch eich breichiau'n hir wrth i chi dynnu'r band ar wahân a gwasgwch eich llafnau ysgwydd at ei gilydd ar ddiwedd pob tro.



3 GAFael GWAG

Gwnewch siâp dysgl gyda'ch corff trwy bwyntio bysedd eich traed, gwasgu cyhyrau eich abdomen wrth i chi gadw'ch ysgwyddau oddi ar y llawr.



4 SGWAT BLAEN Â SAIB (GALLWCH DDAL UNRHYW BETH O'CH BLAEN FEL LLWYTH ALLANOL NEU DDEFNYDDIO PWYSAU'R CORFF)

Daliwch rywbeth o'ch blaen fel gwrthbws, cadwch eich torso yn unionsyth wrth i chi sgwatio i lawr trwy yrru'ch pengliniau allan trwy eistedd rhwng eich traed. Gwthiwch y llawr i ffwrdd ar y ffordd i fyny trwy gynnal yr ongl torso hon.

1



2



5 RHAGWTH GWRTHDRO (GALLWCH EI WNEUD GYDA PHWYSAU'R CORFF)

Daliwch rywbeth o'ch blaen fel gwrthbwys, cadwch eich torso yn unionsyth wrth i chi gymryd cam yn ôl. Gwthiwch y llawr i ffwrdd ar y ffordd i fyny trwy gynnal yr ongl torso hon trwy ddychwelyd i'r man cychwyn.

1



2



6 CODI PWYSAU MARW RWMANAIDD (GALLWCH EI WNEUD GYDA PHWYSAU'R CORFF)

Cadwch ongl torso anhyblyg (asgwrn cefn niwtral) wrth i chi droi'n ôl trwy wthio'ch cluniau yn ôl nes i chi wrthdroi'r symudiad i ddychwelyd i safle unionsyth.

1



2



7 PWYSAU DROS Y PEN WRTH BENLINIO

Penliniwch gydag un pen-glin wedi'i blygu o'ch blaen. Gyda'r fraich gyferbyn â'ch pen-glin plyg, gwasgwch y llwyth uwch eich pen. Cadwch y safle penlinio sefydlog hwn cyn dychwelyd i'r man cychwyn.



8 PLANC OCHR

Gorweddwch ar eich ochr, pentyrrwch eich ysgwyddau ar ben ei gilydd, gwasgwch eich cyhyrau / glwtiau pen-ôl a chadwch eich canol yn dynn a chodwch eich cluniau oddi ar y llawr lle byddwch yn dal y safle hwn am gyfnod.



HYFFORDDIANT CYLCHOL – BLE BYNNAG, PRYD BYNNAG

Er bod campfa wedi'i hadeiladu'n bwrpasol ar gyfer hyfforddiant ac ymarfer corff, efallai na fydd at ddant pawb. Ond dydy hynny ddim yn golygu na allwch hyfforddi o gwbl. Gallwch barhau i ddilyn trefn hyfforddi effeithiol gartref, yn yr ardd, neu hyd yn oed yn y parc.

Edrychwch ar ein rhaglen gylchol isod yn seiliedig ar yr ymarferion sy'n ymddangos ar y tudalennau blaenorol. Wrth i'ch ffitrwydd wella gallwch chi gynyddu'r dwyster, nifer yr ailadroddiadau neu gyflwyno ymarferion ychwanegol i wneud yn siŵr eich bod yn dal i wthio'ch hun i'r eithaf.

- 20** tynnu bandiau ar wahân
- 20** gwrthwasgiad
- 20** pwysu dros y pen wrth benlinio - 10 bob ochr
- 20** rhagwth gwrthdro - 10 bob ochr
- 10** codi pwysau marw Romanaidd
- 20** sgwat blaen â saib
- 30** eiliad planc ochr chwith
- 30** eiliad planc ochr dde
- 30** eiliad gfael gwag

1
FUNUD
YN GORFFWYS
AR ÔL POB
CYLCHED

5
ROWND
I GYD

GORFFWYS

GWNEUD Y GORAU O GIG MEWN DIET IACH A CHYTBWYS

Mae gan wahanol doriadau o gig coch nodweddion gwahanol. Mae rhai yn naturiol heb lawer o fraster (sy'n golygu bod ganddyn nhw lai o fraster naturiol), ac er bod rhai ar eu gorau wedi'u coginio'n gyflym, mae eraill yn elwa ar ddulliau coginio araf, llaith.

O ran bwyta cig coch fel rhan o ddiety iach a chytbwys, dewiswch doriadau â llai o fraster, defnyddiwch ddulliau coginio iachach a gweinwch gyda digon o rawn cyflawn a llysiau. Y ffordd orau o gyfyngu ar gynnwys braster wrth goginio yw grilio, tro-ffrio neu farbeciwio. Mae hefyd yn arfer da osgoi ychwanegu olew ychwanegol yn ystod y broses goginio.

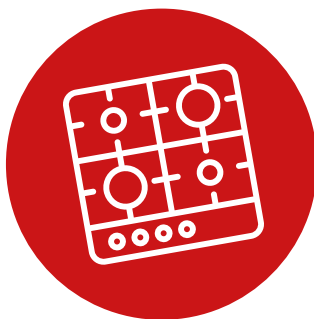
Dysgwch sut i ddefnyddio'r hob, y gril a'r popty yn fedrus ac yn ddiogel.

Wrth baratoi darnau o gig, cofiwch ddefnyddio bwrdd torri coch ar gyfer cig amrwd a golchwch eich dwylo cyn ac ar ôl ei drin.



Y GRIL

Defnyddir hwn ar gyfer coginio'n gyflym neu frownio cig coch.



YR HOB

Defnyddir hwn ar gyfer ffrio, tro-ffrio, berwi a mudferwi cig coch.



Y POPTY

Defnyddir hwn ar gyfer rhostio cig mewn tymheredd sych, uchel, caserolio neu rostio mewn potyn.

10 AWGRYM

AR GYFER STORIO, PARATOI A CHOGINIO CIG COCH

- 1** Cadwch gig amrwd a chig wedi'i goginio ar wahân. Storiwch gig amrwd mewn cynwysyddion glân wedi'u selio ar silff waelod yr oergell a storiwch gig wedi'i goginio a bwydydd eraill ar y silffoedd uwchben.
- 2** Peidiwch â bwyta cig ar ôl ei ddyddiad 'defnyddio erbyn'.
- 3** Os ydych chi'n coginio cig nad ydych chi'n mynd i'w fwyta ar unwaith, oerwch ef cyn gynted â phosibl, ac yna ei storio yn yr oergell neu'r rhewgell. Dim ond unwaith y dylid aildwymo cig wedi'i goginio.
- 4** Defnyddiwch fwrdd torri coch wrth baratoi darnau o gig amrwd a golchwch eich dwylo cyn ac ar ôl trin y cig.
- 5** Wrth ddewis toriadau o gig coch, cofiwch fod rhai yn elwa o goginio araf, llaith e.e. caserolau, tra bod toriadau â llai o fraster yn well wedi'u coginio'n gyflym e.e. stêcs a thro-ffrio.
- 6** Tociwch unrhyw fraster dros ben o doriadau o gig coch a pheidiwch ag ychwanegu olew ychwanegol at brydau.
- 7** Wrth goginio briwgig eidion neu gig oen, arllwyswch unrhyw fraster ychwanegol wedi'i doddi cyn ei weini.
- 8** Griliwch yn hytrach na ffrio darnau o gig coch i osgoi cynnwys gormod o fraster, neu rhostiwch gig ar rac metel mewn tun rhostio fel bod y braster yn gallu rhedeg i ffwrdd.
- 9** Cyfyngwch ar eich cymeriant o gig wedi'i brosesu. Cig sy'n cael ei gadw drwy ei fygu, ei drin a'i halltu neu drwy ychwanegu cadwolion ato yw hwn e.e. salamis, patés, selsig a byrgyrs cig eidion.
- 10** Gweinwch gig coch gyda digon o fwyd grawn cyflawn a llysiau fel rhan o ddiet iach a chytbwys.



RYSEITIAU

A

CHYNLLUN

BWYD

CYNLLUN BWYD

Mae ein cynllun prydau bwyd sy'n cael ei awgrymu isod yn rhoi syniad i chi o beth i'w fwyta wrth ddilyn cynllun ffirwydd. Er bod diet cytbwys yn golygu bwyta amrywiaeth o fwydydd, cofiwch mai hyd at 500g yr wythnos o gig coch wedi'i goginio sy'n cael ei argymhell - sy'n cyfateb i bum dogn yr wythnos, sef tua 70-100g y dogn.

Edrychwch ar y tudalennau canlynol lle mae ryseitiau Cig Oen Cymru a Chig Eidion Cymru llawn maetholion o'r cynllun prydau bwyd. Mae rhai'n ryseitiau cyflym i'ch helpu i adfer ac ailfywiogi ar ôl ymarfer corff, tra bod eraill yn ddelfrydol i'w rhannu gyda theulu a ffrindiau - y naill ffordd neu'r llall, byddwch yn bwyta'r pethau cywir. Ewch ati i goginio!

BRECWAST

Miwslï, iogwrt bio-fyw a llond llaw o gnau cashiw heb halen

Ŵy wedi'i botsio, tost afocado wedi'i falu

Ffa pob cartref ar dost

Ceirch dros nos gyda menyn cnau daear chia

Myffins brechwast cig moch lafwr

CINIO

Bagel ciwycymbr a mecryll mwg

SALAD CIG EIDION CYMRU NEU salad ciw iâr satay

SALAD POETH LLAWN LLES CIG OEN CYMRU NEU powlen o gorgimychiaid a llysiau crensiog

Tortilla wedi'i lenwi â ffa sbeislyd

Tiwna, tatws newydd, salad ffa gwyrdd

SWPER

FFOLENNAU BACH CIG OEN CYMRU HARISSA

Eog jerk Caribiaidd

CHOW MEIN CIG EIDION CYMRU A LLYSIAU KEN OWEN

STECEN CIG OEN CYMRU GYDA CHIMICHURRI MINTYS

TSILI CIG EIDION CYMRU TALPIOG KIERAN HARDY

BYRBRYDAU

Bricyll sych a llond llaw o hadau pwmpen

Banana a siocled tywyll 60%.

Cymysgedd cnau a ffrwythau sych cartref

Afal a llond llaw o gnau Ffrengig

Bara crensiog gyda hummus

CHOW MEIN CIG EIDION CYMRU A LLYSIAU KEN OWEN

Amser paratoi: 30 munud
Amser coginio: 15 munud
Ar gyfer: 4



450g stecen ffolen Cig Eidion Cymru
PGI, wedi'i thorri'n sleisys tenau iawn

Ar gyfer y marinâd

1 llwy fwrdd blawd corn
3 llwy fwrdd saws soi â llai o halen
4 llwy fwrdd stoc cig eidion oer
1 llwy de siwgr brown tywyll
1 llwy de olew sesame neu olew llysiau
½ llwy de pupur du

Ar gyfer y chow mein

1 llwy fwrdd olew llysiau
3 ewin garlleg, wedi'u malu neu eu
gratio
Darn 4cm sinsir ffres, wedi'i ratio
2 foronen, wedi'u plicio a'u sleisio'n
denau
150g brocoli ifanc neu flodigion brocoli
1 pupur coch, wedi'i sleisio'n denau
100g egin ffa
8 shibwnsyn, wedi'u plicio a'u torri
Pecyn 400g nwdls (coginiwch yn ôl y
cyfarwyddiadau a'u troi a throsi gydag
1 llwy de olew sesame) (bydd nwdls
cyflawn yn rhoi mwy o ffeibr)

1. I wneud y marinâd, cymysgwch y blawd corn a'r saws soi a chwsgio nes ei fod yn llyfn. Ychwanegwch y stoc cig eidion, siwgr brown ac olew. Yna ychwanegwch y pupur du at eich dant a chwsgio'n dda. Ychwanegwch y cig a'i adael i farinadu am o leiaf awr (yn hirach os yn bosibl).
2. Gwnewch y chow mein. Cynheswch yr olew mewn padell ffrio fawr neu wok, tynnwch y cig eidion allan o'r marinâd (gan gadw'r marinâd) a browniwrch y cig eidion yn y wok, yna'i drosglwyddo i blât.
3. Ychwanegwch y garlleg a'r sinsir i'r wok a'i dro-ffrio am funud. Ychwanegwch y brocoli a'i dro-ffrio am 2 funud dros wres uchel, yna ychwanegwch y moron, pupur coch a hanner y shibwns a'u troi am funud.
4. Ychwanegwch yr egin ffa a'u troi am funud. Ychwanegwch y nwdls wedi'u coginio a gweddill y marinâd a'r cig eidion. Cymysgwch yn dda am ychydig funudau nes bod y nwdls yn chwilboeth. Rhowch y shibwns sy'n weddill ar ben y cyfan.

“MAE'R CHOW MEIN YN HAWDD IAWN I'W WNEUD. WRTH DDEFNYDDIO CYNHWYSYN O ANSAWDD UCHEL, SYDD WEDI'I GYNHYRCHU'N GYNALIADWY FEL CIG EIDION CYMRU, RY'CH CHI'N GWYBOD O BLE MAE'N DOD. MAE HYN'Y'N BWYSIG IAWN I NI FEL CHWARAEWYR RYGBI.”

SALAD POETH LLAWN LLES CIG OEN CYMRU

Amser paratoi: 25 munud
Amser coginio: 10 munud
Ar gyfer: 4

225g stêcs coes Cig Oen Cymru PGI heb lawer o fraster, wedi'u torri'n stribedi tenau

1 llwy de olew olewydd

1 llwy fwrdd saws soi – heb siwgr ac yn isel mewn halen

100g quinoa

2 lwy fwrdd hadau pwmpen

2 lwy fwrdd hadau blodau'r haul

4 betysen wedi'u coginio a'u torri'n giwbiau

1 mango aeddfed, wedi'i blicio a'i dorri'n ddarnau mawr (cadwch unrhyw suddion a'u rhoi yn y salad)

2 lwy fwrdd hadau pomgranad – o tua 1 ffrwyth cyfan

3 llwy fwrdd perlaysiau cymysg ffres – basil, cennin syfi, persli a mintys

Llund llaw o sbriggynau berwr y dŵr



1. Rhewch y quinoa mewn sosban ac ychwanegwch tua 300ml o ddŵr. Berwch a'i fudferwi am 10 munud, yna tynnwch oddi ar y gwres a gadewch y caead arno am 5 munud.
2. Cynheswch yr olew mewn wok neu badell ffrio fawr, ychwanegwch y stribedi o gig oen a'u brownio dros wres uchel, dylai hyn gymryd tua 2-3 munud. Ychwanegwch y saws soi a gadewch i'r gymysgedd fyrlymu, tewychu a gorchuddio'r cig. Tynnwch oddi ar y gwres.
3. Rhewch y cig oen, quinoa, hadau, betys, mango, hadau pomgranad, perlaysiau ffres a berwr y dŵr mewn powlen salad fawr. Cymysgwch y cyfan yn dda a'i weini.

**IACH IAWN A
BLASUS IAWN.
NID SALAD
CYFFREDIN
MO HWN.**

TSILI TALPIOG CIG EIDION CYMRU KIERAN HARDY



Amser paratoi: 15 munud

Amser coginio: 2 awr 30 munud (neu 5-6 awr yn isel mewn popty araf)

Ar gyfer: 4

450g stêc balfais Cig Eidion Cymru PGI, heb fawr o fraster ac wedi'i thocio

1 llwy fwrdd olew

1 winwnsyn, wedi'i blicio a'i dorri'n fras

1 tsili coch, heb hadau ac wedi'i sleisio (dewisol)

2 ewin garlleg, wedi'u malu

Tun 400g tomatos wedi'u torri

Tun 400g ffa Ffrengig, wedi'u draenio a'u rinsio

1 pupur coch, heb hadau ac wedi'i dorri'n giwbiau mân

1 pupur melyn, heb hadau ac wedi'i dorri'n giwbiau mân

150ml passata

150ml stoc cig eidion

2 lwy de powdr tsili mwyn

1. Cynheswch y popty i 180°C / 160°C ffan / Nwy 4, neu cynheswch y popty araf.
2. Cymerwch ddysgl gaserol neu badell ffrio fawr, cynheswch yr olew a browniwrch y cig ar bob ochr.
3. Ychwanegwch y winwnsyn, y tsili a'r garlleg, a'u meddalu'n ysgafn.
4. Ychwanegwch yr holl gynhwysion sy'n weddill a'u cymysgu'n dda i'w cyfuno. Codwch y gymysgedd yn ofalus gyda llwy i mewn i'r popty araf neu'r ddysgl gaserol a rhowch gaead ar y cynhwysydd.
5. Rhowch yn y popty wedi'i gynhesu ymlaen llaw am tua 2-2½ awr nes bod y cig yn dyner, neu coginiwch ar dymheredd isel yn y popty araf am 5-6 awr.
6. Gweinwch mewn powlenni gyda reis, neu mae'n wych gyda thaten drwy'i chroen a llwyaid o hufen sur.

“YR HYN DWI’N EI GARU AM Y RYSÁIT ‘MA YW Y GALLA I YCHWANEGU’R HOLL GYNHWYSION I’R POPTY ARAF, CARIO YMLAEN GYDA FY HYFFORDDIANT AM YCHYDIG ORIAU, AC MAE’N BAROD WRTH I MI GYRRAEDD ADREF ER MWYN HELPU GYDA FY ADFERIAD AR ÔL HYFFORDDI.”

CIG OEN CYMRU GYDA CHIMICHURRI MINTYS

Amser paratoi: 10 munud

Amser coginio: 8 munud

Ar gyfer: 2



2 x stêc coes Cig Oen Cymru PGI (neu stêcs ffolen)

Pupur a halen

1 llwy fwrdd olew

25g menynd

Sbrigyn o rosmari

Ar gyfer y chimichurri mintys

6 llwy fwrdd olew olewydd ifanc iawn

3 llwy fwrdd finegr gwin coch

3 ewin garlleg, wedi'u plicio a'u torri'n fras

½ llwy de haenau tsili, neu 1 tsili gwyrdd, wedi'i dorri

1 shibwnsyn neu ½ winwnsyn coch, wedi'i blicio a'i dorri'n chwarteri

Bwnsiad o bersli dail gwastad ffres

Bwnsiad mawr o ddail mintys ffres

Sudd ½ lemon

Pupur a halen

½ llwy de siwgr

1. Tynnwch y stêcs coes allan o'r oergell a gadael iddyn nhw gyrraedd tymheredd yr ystafell.
2. I wneud y chimichurri, rhowch bopeth mewn prosesydd bwyd a'i gymysgu gan adael y gwead yn weddol fras. Ychwanegwch ychydig o olew ychwanegol os oes angen. Os ydych chi'n ei wneud â llaw, torrwrch bopeth yn fân a'i gymysgu gyda'i gilydd.
3. Cynheswch radell neu badell ffrio (neu gril). Ychwanegwch ychydig o olew i'r badell, sesnwch y stêcs a'u rhoi yn yr olew poeth. Ychwanegwch y rosmari a choginiwch y stêcs ar un ochr am oddeutu 4 munud, trowch nhw drosodd a'u coginio am 4 munud arall, gan ychwanegu'r menynd a brasteru'r stêcs gyda'r menynd wedi'i doddi.
4. Gadewch i'r stêcs orffwys am ychydig funudau a'u gweini gyda'r chimichurri mintys, dail salad gwyrdd a bara crystiog.

**RYSÁIT GYFLYM A HAWDD
SY'N LLAWN DOP O FLAS.**

SALAD CIG EIDION CYMRU

Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: 10 munud
Ar gyfer: 4



400g o stêcs rwmp Cig Eidion Cymru PGI
100g o quinoa, wedi'i goginio
160g o frocoli
2 oren
100g o sbigoglys
40g o gnau cyll wedi'u gwynnu
1 llwy fwrdd o fêl
2 llwy fwrdd o olew olewydd
Halen a phupur i roi blas

1. Rhowch sudd 1 oren mewn powlen a'i gymysgu â'r mêl, olew olewydd a'r halen a phupur. Defnyddiwch hanner y gymysgedd i farinadu'r stêc, a chadwch yr ail hanner ar gyfer y quinoa.
2. Stemiwch y brocoli'n ysgafn a chymysgwch mewn powlen gyda'r quinoa, gweddill y marinâd, a dail sbigoglys. Yn y cyfamser, tostiwch y cnau cyll yn y badell am ychydig o funudau cyn eu torri'n fân.
3. Rwbwch halen a phupur i ddwy ochr y stêc a'i goginio mewn padell ffrio gynnes ac ychydig o olew. Coginiwch at eich dant cyn tynnu o'r badell a'i adael i orffwys am ychydig o funudau wedyn torrwrch i ddarnau hir.
4. Piliwch a sleisiwch yr oren a'i weini dros y salad. I orffen creu'r salad, ychwanegwch y stêc a'r cnau cyll, a gweini popeth yn gynnes.

**MAE HWN YN WYCH AR ÔL YMARFER
CORFF AC YN LLAWN BLAS.**

FFOLENNAU BACH CIG OEN CYMRU HARISSA WEDI EU POBI MEWN HAMBWRDD POPTY

Amser paratoi: 20 munud

Amser coginio: 50 munud

Ar gyfer: 5+



4 – 5 darn ffolen Cig Oen Cymru PGI unigol (tua 180g yr un)

4 llwy fwrdd (jar bychan) past harissa

1 llwy fwrdd olew

6 ewin garlleg, wedi eu plicio a'u haneru

2 lemon, wedi eu torri'n dalpiâu

350g tatws bychain, wedi eu haneru os ydyn nhw'n fawr

1 winwnsyn coch, wedi ei blicio a'i dorri'n dalpiâu

1 winwnsyn, wedi ei blicio a'i dorri'n dalpiâu

1 pupur coch, wedi ei dorri'n giwbiau mawr

1 pecyn o frocoli tenau

300g tomatos bychain ar y winwydden

1 weini

Dail basil

Bara â hadau

1. Cynheswch y popty i 190°C / 170°C ffan / Nwy 5.
2. Gan ddefnyddio cyllell finiog, crafwch batrwm siâp diemwnt ar y braster ar ben y ffolennau. Rhwbiwch y past harissa i mewn i'r braster a dros y cig i gyd.
3. Mewn powlen fawr, cymysgwch y garlleg, y lemon, y tatws a'r pupur. Ychwanegwch yr olew a chymysgu i orchuddio'r holl lysiau.
4. Rhowch y llysiau mewn hambwrdd popty dwfn, sesnwch, rhowch y darnau o gig oen ar eu pennau a rhoi'r cyfan yn y ffwrn am 30 munud. Os ydych chi'n hoffi eich cig oen yn binc, tynnwch allan o'r popty ar ôl 30 munud a'i gadw'n gynnes, ac os am ei goginio'n dda, gadewch yn y ffwrn gyda'r llysiau.
5. Ar ôl 30 munud, ychwanegwch y brocoli a'r tomatos a'u brwsio gyda'r suddion o'r hambwrdd. Gwasgwch y talpiâu o lemon dros y llysiau a rhoi'r cyfan yn ôl yn y ffwrn am 20 munud.
6. Gorffwyswch y cig am 5 munud cyn ei sleisio.
7. Gweinwch gyda bara â hadau i amsugno'r suddion blasus.

**FFRINDIAU'N DOD DRAW AM SWPER?
MAE'R RYSÂIT 'MA'N SIŴR O BLESIO.**