



Ryseitiau Iachus

Cig Coch a Maeth

Cig Coch a Bwyta'n Iach

# Cig Coch a Maeth: Canllaw i'r Defnyddiwr



# Sioned Quirke



Fy enw i ydy Sioned Quirke ac rwy'n Ddeietegydd Arbenigol sydd wedi bod yn helpu pobl i newid eu deiet a'u ffyrdd o fyw ers dros 15 mlynedd.

Rwy'n gobeithio y bydd y llyfryn hwn yn eich helpu i ddeall cynnwys maethol cig coch a sut y gallwch ei ymgorffori'n hawdd yn eich deiet.



Mae cig coch (cig eidion, cig oen a phorc) wedi bod yn bwnc llosg i'w drafod yn y cyfryngau ers blynnyddoedd a gall gwybod beth i'w gredu fod yn eithaf dryslyd. Mae llawer o wybodaeth anghyson ar gael.

Beth am ddechrau gyda newyddion da a syml - gellir mwynhau cig coch fel Cig Oen Cymru, Cig Eidion Cymru a phorc a gynhyrchir yng Nghymru fel rhan o ddeiet cytbwys iach.

Nod y llyfryn hwn yw rhoi gwybod i chi am gynnwys maethol cig coch yn ogystal â rhoi awgrymiadau a syniadau i chi ar sut i gynnwys cig coch fel rhan o ddeiet iach a chytbwys.

## Mae Gwerth Maethol Cig Coch yn Drawiadol.

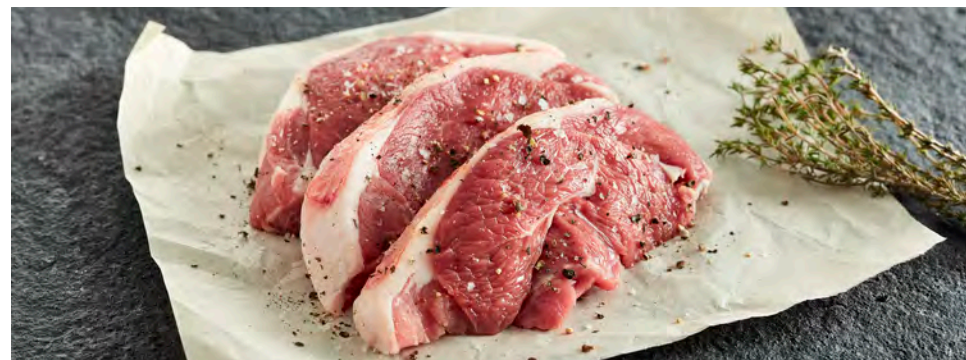
Mae cig coch yn cynnwys amrywiaeth o faetholion buddiol gan gynnwys protein, brasterau iach, fitaminau a mwynau sy'n hanfodol ar gyfer iechyd da drwy gydol eich oes.

Nid yn unig mae cig coch yn llawn o faetholion hanfodol ond mae ansawdd y maetholion yn golygu y gall y corff eu defnyddio'n effeithiol ac yn effeithlon iawn o gymharu â ffynonellau eraill.

Nid yw'n syndod nad oes unrhyw fwyd unigol yn cynnwys yr holl faetholion sydd eu hangen arnom ar gyfer iechyd da, felly ceisiwch fwyta amrywiaeth eang o wahanol fwydydd bob dydd fel yr amlinellir ym model bwyta'n iach y llywodraeth – **Canllaw 'Eatwell'**.

Mae'r canllaw hwn yn dangos faint o'r hyn rydyn ni'n ei fwyta'n gyffredinol a dylai ddod o bob grŵp bwyd i sicrhau deiet iach a chytbwys.

Nid oes angen i chi sicrhau'r cydbwysedd hwn gyda phob pryd bwyd, ond ceisiwch gael y cydbwysedd yn iawn dros ddiwrnod neu wythnos hyd yn oed.



## Canllaw 'Eatwell'

Nid yw'r rhan fwyaf ohonom yn bwyta digon o **FFRWYTHAU A LLYSIAU** o hyd. Dylent gyfrif am dros draean o'r bwyd rydym yn ei fwyta bob dydd. Ceisiwch fwyta o leiaf 5 dogn o amrywiaeth o ffrwythau a llysiau bob dydd. Dewiswch o ffrwythau a llysiau ffres, wedi rhewi, tun, sych neu sudd. Cofiwch y dylid cyfyngu sudd ffrwythau a smwddis i ddim mwy na chyfanswm cyfunol o 150ml y diwrnod.



Dylai **BWYD STARTSH** ffurfio ychydig dros draean o'r bwyd rydym yn ei fwyta. Dewiswch fathau grawn cyflawn ffibr uwch, fel pasta gwenith cyfan a reis brown, neu gadewch grwyn ar datws. Mae yna hefyd fersiynau ffibr uwch o fara gwyn a phasta.

Mae **LLAETH, CAWS, IOGWRT A FROMAGE FRAIS** yn ffynonellau da o brotein a rhai fitaminau, ac maen nhw hefyd yn ffynhonnell bwysig o galsiwm, sy'n helpu i gadw ein hesgym yn iach. Dewiswch gynhyrchion braster is a siwgr is lle bo hynny'n bosibl.



Nid yn unig mae **CIG, FFA, CORBYS, PYSOD A PHROTEINAU ERAILL** yn ffynonellau rhagorol o brotein ond hefyd yn ffynonellau rhagorol o fitaminau a mwynau. Dewiswch ddamau o gig a briwrig heb lawer o fraster. Bwytwch lai o gig coch os ydych yn mynd y tu hwnt i'r cymeriant a argymhellir a lleihau eich cymeriant o gig wedi'i brosesu. Anelwch at o leiaf 2 gyfran o bysgod bob wythnos, a dylai 1 ohonynt fod yn olewog, fel eog neu facrell.



## Cig Coch a Bwyta'n Iach

Mae cig coch mor amlbwrpas a blasus a gellir ei fwynhau fel rhan o ddeiet cytbwys iach a gallwn wneud addasiadau hawdd i sicrhau ein bod yn dewis dewisiadau iach.

Dyma rai awgrymiadau cyflym a syml y gallwch eu cynnwys yn eich coginio gartref ar gyfer prydau iachach...

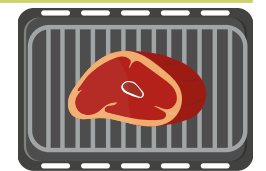
**1** Torrwch unrhyw fraster a chroen gweladwy cyn ei goginio. Mae'r croen yn cynnwys mwy o fraster na'r cig ei hun. Mae'n bwysig ei dorri i ffwrdd cyn coginio yn hytrach nag ar ôl coginio gan y gall y braster ymdoddi i'r cig wrth iddo goginio.



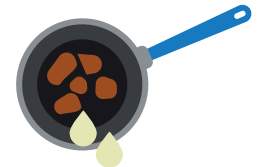
**2** Dylech grilio cig yn hytrach na ffrio neu rostio. Er enghraifft, mae darnau porc wedi'u tocio sydd wedi'u grilio yn cynnwys tua thraean o fraster darn o borc heb eu tocio sydd wedi'i rostio, tra bod stecen rymf heb lawer o fraster wedi'i grilio yn cynnwys tua hanner y braster stecen rymf wedi'i ffrio gyda'r braster.



**3** Os ydych chi'n rhostio cig, rhowch ef ar rac metel uwchben tun rhostio fel y gall y braster redeg i ffwrdd ac y gellir ei sgimio i ffwrdd, gan adael sudd cig blasus i wneud eich greffi blasus!



**4** Oeddech chi'n gwybod nad oes angen i chi ychwanegu braster neu olew ychwanegol wrth goginio cig a gallwch ddraenio unrhyw fraster wrth goginio wrth wneud prydau sy'n defnyddio briwrig.



**5** Mae tro-ffrio hefyd yn ffordd wych o goginio cig gan mai ychydig iawn o olew a ddefnyddir ac am ei fod yn coginio o fewn munudau mae'r llysiau'n dal i fod yn grensiog ac yn cadw eu maeth. Beth am roi tro ar ein rysât ar dudalen 12.



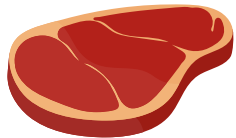
**6** Wrth wneud caserolau sgimiwch y braster ar yr wyneb i ffwrdd cyn ei weini.



# Cig Coch a Bwyta'n Iach

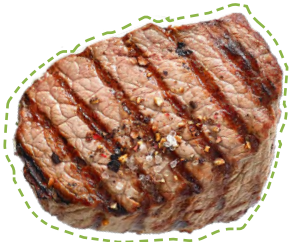
## Awgrymiadau ar gyfer Prynu Cig Coch?

- 1** Dewiswch gig coch nad yw wedi cael ei brosesu, gan mai cigoedd wedi'u prosesu sy'n cael yr effaith fwyaf niweidiol ar iechyd gan eu bod yn uwch mewn braster dirlawn a halen. Os ydych yn dymuno prynu cig wedi'i brosesu, chwiliwch am y cynnyrch sydd â'r cynnwys cig uchaf a llai o ychwanegion.
- 2** Os ydych chi'n prynu cig wedi'i becynnu ymlaen llaw, edrychwch ar y label maeth i weld faint o fraster mae'n ei gynnwys a chymharu cynhyrchion. Er enghraifft, wrth brynu briwggig gall y cynnwys braster canrannol amrywio rhwng 20% o fraster a 5% o fraster.
- 3** Prynwch y darnau sy'n cynnwys y lleiaf o fraster y gallwch eu fforddio, os byddwch yn prynu darnau mwy brasterog dilynwch ein hawgrymiadau ar ddulliau coginio iachach ar dudalen 5.

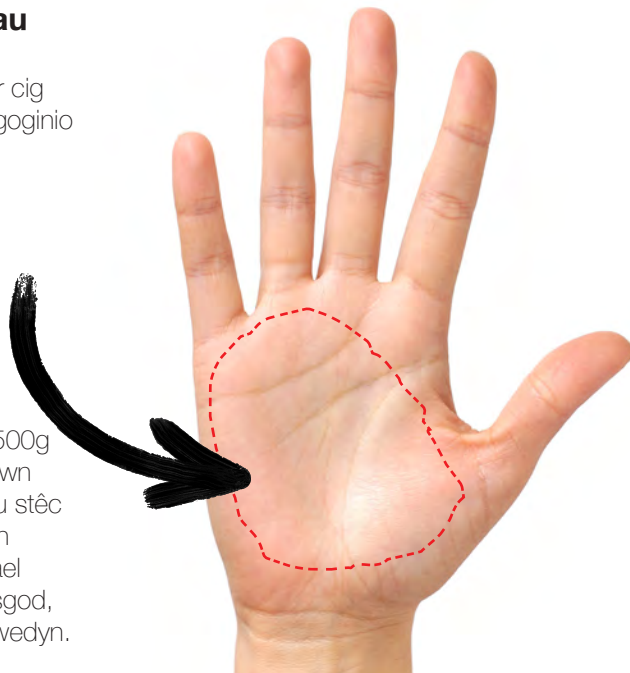


## Cig Coch a Rheoli Dognau

Maint y dogn a argymhellir ar gyfer cig coch yw 70g y dydd o gig wedi'i goginio sef maint cledr eich llaw.



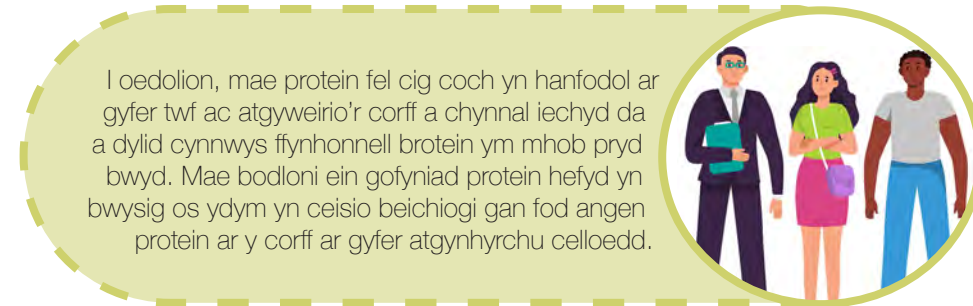
Mae hyn yn gweithio allan fel tua 500g dros gyfnod o wythnos y pen, mewn geiriau eraill, mae'n iawn mwynhau stêc blasus wedi'i grilio un diwrnod, cyn belled â'i bod yn gytbwys drwy gael ffynhonnell brotein wahanol fel pysgod, dofednod neu ffacbys y diwrnod wedyn.



## Sut y gall bwyta cig coch fod yn fuddiol ar bob cam o fywyd:



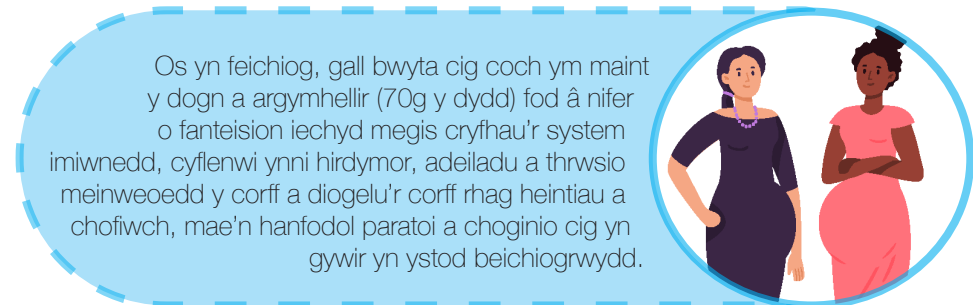
Mae gofynion maetholion plentynodod a blynyddoedd yr arddegau yn uchel oherwydd y cyfraddau twf a datblygiad cyflym. Gall cynnwys cig coch fel rhan o'r deiet sicrhau bod plant a phobl ifanc yn eu harddegau yn cael digon o faetholion allweddol fel haearn, sinc, fitamin A a fitamin D. Mae dilyn dull diddyfnu a arweinir gan fabanod yn ffordd wych o gynnwys cig coch yn ei ddeiet o oedran cynnar.



I oedolion, mae protein fel cig coch yn hanfodol ar gyfer twf ac atgyweirio'r corff a chynnal iechyd da a dylid cynnwys ffynhonnell brotein ym mhob pryd bwyd. Mae bodloni ein gofyniad protein hefyd yn bwysig os ydym yn ceisio beichiogi gan fod angen protein ar y corff ar gyfer atgynhyrchu celloedd.



I oedolion hŷn, mae protein o ansawdd uchel fel sydd mewn cig coch heb ei brosesu yn hanfodol ar gyfer swyddogaeth wybyddol yn ogystal â chorfforol.



Os yn feichiog, gall bwyta cig coch ym maint y dogn a argymhellir (70g y dydd) fod â nifer o fanteision iechyd megis cryfhau'r system imiwnedd, cyflenwi ynni hirdymor, adeiladu a thrwsio meinweoedd y corff a diogelu'r corff rhag heintiau a chofiwch, mae'n hanfodol paratoi a choginio cig yn gywir yn ystod beichiogrwydd.

## Cig Coch a Maeth

Beth am fynd ar daith gyflwm o amgylch manteision maethol ymgorffori cig coch yn eich deiet.

### Cig Coch a Haearn

Mae haearn yn fwyn sy'n ofynnol gan y corff ar gyfer sawl rôl wahanol gan gynnwys gwneud celloedd gwaed coch sy'n cario ocsigen o amgylch y corff ac sy'n cynnal system imiwneidd iach.

Gall pobl ifanc yn eu harddegau, merched, merched beichiog ac oedolion hŷn fod mewn perygl mawr o beidio â chael digon o haearn a all arwain at anemia diffyg haearn a'n gadael yn teimlo'n flinedig, yn wan ac yn flin.



### Oeddech chi'n gwybod?

Gofynion haearn ar gyfer merched yn eu harddegau a merched sy'n oedolion (19-50 mlwydd oed) yw 14.8mg y dydd (8.7mg y dydd i ddynion). Mae'r gofyniad hwn yn uwch yn ystod beichiogrwydd ac mae'n gostwng i 8.7mg y dydd i ferched dros 50 mlwydd oed.

Mae ffynonellau haearn o anifeiliaid, fel cig coch, yn ffynonellau haearn arbennig o gyfoethog a chyfeirir atynt fel ffynonellau 'haearn haem'. Mae hyn yn golygu ei bod yn haws i'r corff amsugno'r haearn o ffynonellau haem nag o ffynonellau planhigion (a elwir yn haearn nad yw'n haem).

Gall 'haearn haem' gynyddu amsugniad 'haearn nad yw'n haem'. Felly, er mwyn gwella eich statws haearn gall fod yn fuddiol bwyta cig coch ochr yn ochr â llysiau deiliog gwyrdd.

Rhowch gynnig ar wneud ein rysâit tsili Cig Eidion Cymru blasus ar dudalen 13. Mae ychydig yn wahanol i'ch rysâit tsili con carne arferol gan ei fod yn defnyddio darnau wedi'u torri o gig eidion heb lawer o fraster, wedi'i docio yn hytrach na briwigig! Hefyd, mae ychwanegu corbys fel ffa coch at ddysgl yn cynyddu'r cynnwys ffibr, haearn a phrotein ac fel yr esboniwyd uchod mae'r haearn yn y cig eidion yn helpu gyda amsugno'r haearn o'r ffa coch.

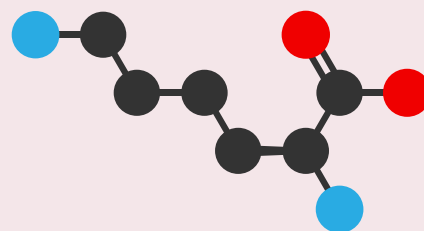
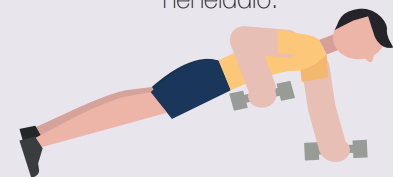
## Cig Coch a Phrotein

Mae protein yn faeth hanfodol ac mae'n hynod bwysig i'n hiechyd gan ei fod yn annog mäs cyhyrau a thwf ac atgyweirio ein holl gelloedd.



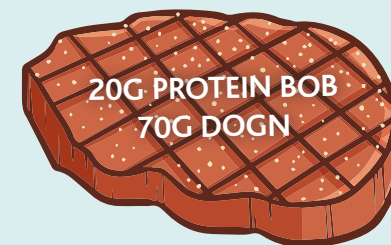
Mae bwydydd sy'n llawn protein yn tueddu i wneud i ni deimlo'n llawnach na bwydydd sy'n uchel mewn carbohydradau neu fraster. Gall gynnwys ffynhonnell heb lawer o fraster o brotein gyda phryd o fwyd helpu i leihau teimladau o lwgu a lleihau ein cymeriant ynni cyffredinol a all ein helpu i reoli ein pwysau a lleihau'r angen am fyrbrydau rhwng prydau bwyd.

Mae angen protein arnom i gyd yn ein deiet, ac os ydych yn gwneud chwaraeon gwydnwch neu lawer o ymarfer pwysau efallai y byddwch yn elwa o gynyddu eich cymeriant protein gan y byddwch yn adeiladu ac yn adfer mäs eich cyhyrau. Mae astudiaethau hefyd yn awgrymu, wrth i ni fynd yn hŷn, y gallem elwa o fwyta mwy o brotein oherwydd gall helpu i leihau colled cyhyrau sy'n gysylltiedig â heneiddio.



Mae gan y protein mewn cig coch '**werth biolegol uchel**' ac mae hefyd yn cael ei ystyried yn brotein cyflawn. Mae hyn yn golygu ei fod yn cynnwys yr holl asidau amino hanfodol sydd eu hangen ar y corff a gall y corff ei amsugno a'i ddefnyddio'n effeithlon ac yn effeithiol iawn o'i gymharu â ffynonellau eraill.

Rydyn ni'n cael ein cyngori i gael tua 56g o brotein y dydd i ddynion a 45g y dydd i ferched a gall un dogn o gig coch 70g gynnwys tua 20g o brotein sy'n gryn dipyn!



## Cig Coch a Braster

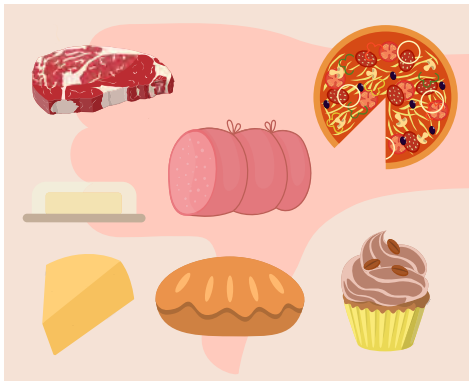
Braster – da neu ddrwg? Gall fod yn ddryslyd o ran beth i'w gredu.

Y peth cyntaf i'w nodi yw bod braster yn rhan hanfodol o'r deiet. Mae brasterau'n darparu asidau brasterog hanfodol na all y corff eu gwneud felly rhaid i'r deiet eu cyflenwi. Mae brasterau hefyd yn cario fitaminau hydawdd braster fel Fitamin A, D, E a K ac mae'n ffynhonnell egni.

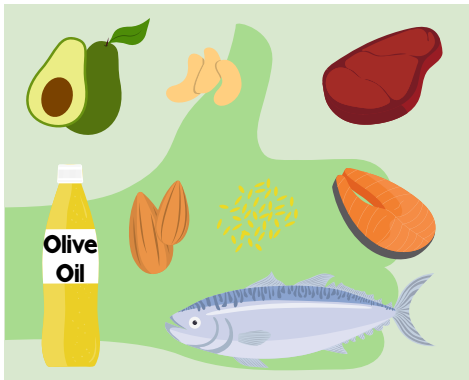
### Mae 2 brif fath o fraster: DIRLAWN ac ANNIRLAWN.

Mae brasterau dirlawn i'w cael yn bennaf mewn cynhyrchion anifeiliaid a bwydydd wedi'u prosesu. Mae braster dirlawn yn cael ei ystyried yn llai iach gan y gall godi lefelau colesterol. Yn gyffredinol, ceir brasterau annirlawn mewn bwydydd planhigion ac mewn cig coch heb lawer o fraster, a gall naill ai fod yn amlannirlawn neu'n monoannirlawn. Mae tystiolaeth dda sy'n awgrymu y gall braster annirlawn helpu i leihau lefelau colesterol.

#### BRASTERAU DIRLAWN



#### BRASTERAU ANNIRLAWN



Mae brasterau Omega 3 yn fath o fraster amlannirlawn ac fe'u gelwir yn aml yn asidau brasterog 'hanfodol' gan na all y corff wneud digon. Yn gyffredinol, mae deiet y DU yn isel mewn omega-3 a dyma pam ein bod yn cael ein hannog i fwyta un dogn o bysgod olewog yr wythnos, ond gall cig coch sy'n cael ei fwydo gan laswellt, fel Cig Oen Cymru, hefyd gyfrannu at ein cymeriant ac mae'n ffynhonnell werthfawr i'r rhai sy'n bwyta ychydig o bysgod olewog neu nad ydynt yn bwyta pysgod olewog.

Mae cig coch yn cynnwys cymysgedd o fraster dirlawn ac annirlawn. I'ch helpu i leihau eich cymeriant o fraster dirlawn, mae'n bwysig iawn ystyried y dam a'r math o gig, bydd darnau heb lawer o fraster a chigoedd heb eu prosesu yn cynnwys llawer llai o fraster a chofiwch ddilyn ein hawgrymiadau coginio!

O ran faint o fraster sydd ei angen arnom, mae'r Cyfeimod Maeth yn 70g o fraster y dydd i ferched a 95g i ddynion y dydd mewn oedolion. Ni ddylai braster dirlawn fod yn fwy na 20g y dydd i ferched a 30g i ddynion.

## Oeddech chi yn gwybod?

Ar gyfartaledd mae cig oen amrwd wedi'i docio'n llawn yn cynnwys dim ond 8% o fraster, cig eidion yn cynnwys 5% a phorc yn cynnwys 4%.

8%



5%



4%



### Ac mae mwy....

Cig coch heb lawer o fraster yw un o'r ffynonellau gorau o **sinc dietegol** sy'n bwysig ar gyfer sawl proses yn y corff megis ffrwythlondeb ac atgynhyrchu, gan ein helpu i brosesu'r maetholion yn ein bwyd, cynnal croen iach, gwallt, ewinedd a'n system imiwnedd.

Mae cig coch yn ffynhonnell dda o nifer o **fitaminau B** sy'n ofynnol gan y corff ac yn ffynhonnell gyfoethog o B12 sydd ond i'w gael yn naturiol mewn bwydydd o gynhyrchion anifeiliaid, megis cig, pysgod, wyau a chynhyrchion llaeth.

Ymhlith pethau eraill mae fitamin B12 yn helpu'r system nerfol ac imiwnedd i weithio fel arfer ac yn helpu i atal blinder.

Gall cig coch heb lawer o fraster, wedi'i baratoi, ei goginio a'i fwyta yn y dognau cywir chwarae rhan bwysig mewn deiet cytbwys. Hefyd mae'n anhygoel o flasus, amlbwrrpas a boddhaol, ond peidiwch â chymryd ein gair andano! Rhowch gynnig ar ein ryseitiau blasus a iach.





### Dull

1. Sleiswch y cig oen yn denau iawn a'i orchuddio yn y blawd corn, ychwanegwch bupur du ac un llwy fwrdd o saws soi. Gorchuddiwch a'i adael i sefyll wrth ichi baratoi'r llysiau.
2. Cynheswch yr olew mewn padell ffrio, ychwanegwch y cig oen a'i goginio dros wres uchel am tua 5 munud nes ei fod wedi brownio'n braf, tynnwch y cig allan o'r badell a'i roi i'r neilltu.
3. Yn yr un badell ychwanegwch y sinsir a'r garlleg a'u troi am funud (ychwanegwch ddiferyn o olew os oes angen) ac yna ychwanegwch weddill y llysiau, a'u troi dros wres uchel am 4 munud.
4. Rhowch y cig oen yn ôl yn y badell a'i droi'n dda. Ychwanegwch y sudd oren a gweddill y saws soi, ychwanegwch ychydig o ddŵr at y saws os oes angen. Ychwanegwch y nwdls a mudferwch nes bydd popeth yn boeth.

## Cig Oen Cymru gyda Sinsir a Shibwns wedi'i dro-ffrio

### Amser Coginio:

15 munud

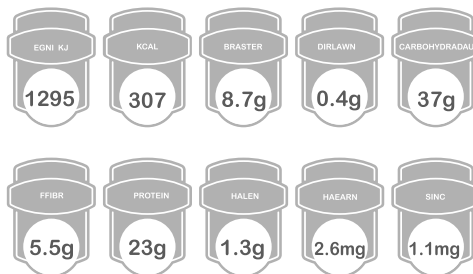
### Digon i: 4

### Cynhwysion

- 2 stêc ffolen neu stêc goes o Gig Oen Cymru PGI
- 1 llwy de o flawd corn
- Pinsied o bupur du
- 3 llwy fwrdd o saws soi â llai o halen
- 1 llwy fwrdd o olew
- Dam 5cm o sinsir gwraidd ffres, wedi'i blicio a'i sleisio'n denau
- 3 clof garlleg, wedi'u plicio a'u sleisio'n denau
- 6 shibwnsyn, wedi'u sleisio'n fân
- 1 foronen fawr, wedi'i phlicio a'i thori'n sribedi hir neu'n gylchoedd tenau
- 1 pecyn o bys siwgrsnap
- 75g flodigynnau o broccoli
- 2 llwy fwrdd o sudd oren
- Dŵr, os oes angen
- 300g o nwdls wedi'u goginio.



### Dadansoddiad Maethol (fesul dogn)



## Tsili o ddarnau o Gig Eidion Cymru

### Amser Coginio: 2 awr 30 munud

### Digon i: 4

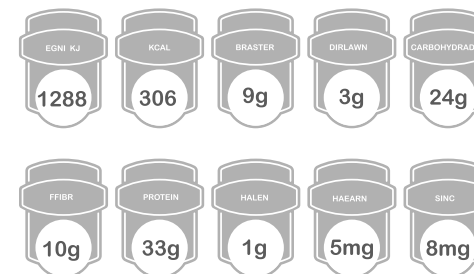
### Cynhwysion

- 400g o giwbiau brwysio Gig Eidion Cymru, wedi trimio'r braster
- 1 llwy fwrdd o olew
- 1 nionyn wedi'i bilio a'i dorri'n ddarnau.
- 1 tsili coch, heb hadau ac wedi'i sleisio
- 2 ewin garlleg
- 1 pupur coch, heb hadau ac wedi'i dorri'n giwbiau.
- 400g o domatos tun wedi'u torri
- 400g o ffa coch tun, wedi'u draenio a'u golchi
- 150ml o bassata
- 150ml o stoc cig eidion
- 2 llwy de o bowdwr tsili

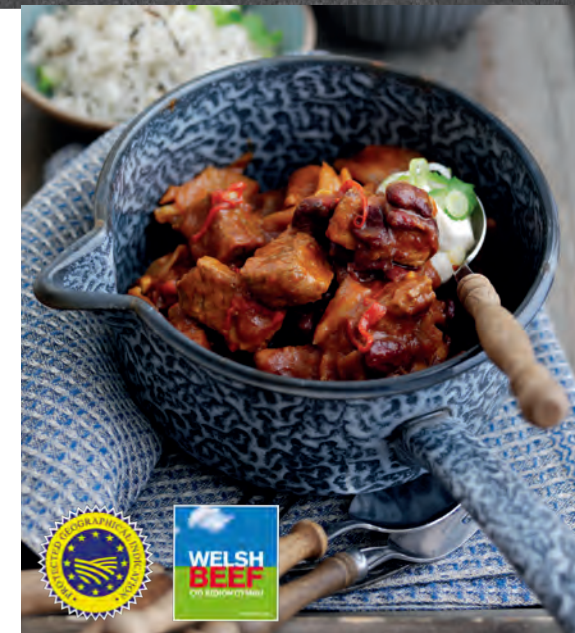


**Mae un dogn yn darparu 5mg o haearn - 1/3 o ofyniad dyddiol merch a 1/2 o ofyniad dyn!**

### Dadansoddiad Maethol (fesul dogn)\*



\*heb gynnwys reis / salsa



### Salsa Tomato:

- 2 domato ffres, wedi'u deisio
- 1 pupryn gwyrdd, heb hadau ac wedi'i ddeisio
- 1 shibwnsyn, wedi'i sleisio
- Dymaidd o goriander ffres, wedi'i dorri
- Hufen sur is mewn braster i weini

### Dull

1. Cynheswch y ffwrn ymlaen llaw i Farc Nwy 4, 180°C, 160 Ffan
2. Cynheswch yr olew mewn pot caserol mawr a all wrthsefyll gwres y ffwrn a brownwch y cig ar bob ochr.
3. Ychwanegwch y nionyn, y tsili a'r garlleg, a'u meddalu ychydig.
4. Ychwanegwch weddill y cynhwysion (heblaw am gynhwysion y salsa) a'u troi a'u cyfuno'n dda.
5. Rhowch mewn ffwrn sydd wedi'i chynhesu ymlaen llaw am 2-2½ awr nes bod y cig yn frau.
6. Gweinwch mewn powlenni gyda reis, salsa tomato a thalpiâu o hufen sur.



## Tagine Porc gyda Bricyll, Syltanas ac Oren

**Amser Coginio:** 2 awr 30 munud

**Digion i:** 4

### Cynhwysion

- 1 llwy fwrdd o olew ar gyfer ffrio
- 450g o gig coes, gwddf neu ysgwydd porc, wedi'i deisio'n ddamau mawr, gan dorri'r braster i ffwrdd
- 2 winwsyn, wedi'u torri
- 2 ewin garleg, wedi'u malu
- 2 llwy fwrdd o Ras el Hanout
- 400g o domatos tun, wedi'u torri'n ddamau
- 600ml o stoc porc neu lysiau
- 75g o syltanas
- 75g o fricyll sych, wedi'u torri'n chwarteri
- 400g o ffacbys tun, wedi'u draenio a'u rinsio
- 100g o gwscws
- 15g o naddion almonau wedi'u tostio
- 1 oren, y croen a'r sudd
- Dymaid o ddail mintys ffres, wedi'u torri'n fras

### Dull

1. Cynheswch yr olew mewn padell ffrio a ffrwch y porc wedi'i ddeisio hyd nes y bydd wedi brownio. Codwch y cig o'r badell.
2. Yn yr un badell ffrio, ffrwch y winws a'r garleg hyd nes y byddant wedi'u brownio'n ysgafn. Ychwanegwch y cig yn ôl at y badell.
3. Ychwanegwch y sbeis gan ei droi am rai munudau. Yna, ychwanegwch y tomatos, y stoc, y syltanas a'r bricyll. Arllwyswch y cymysgedd i sosban â chaead os byddwch yn ei fudferwi ar yr hob, neu i ddysgl dal gwres os byddwch yn ei goginio yn y popty.
4. Coginiwch am 1½ awr os wedi defnyddio cig o'r goes, 2 awr os gwddf neu ysgwydd a coginio hyd nes y bydd y cig yn dyner.
5. Codwch y caead ac ychwanegwch y cwscws, y ffacbys a'r oren. Parhewch i'w goginio hyd nes y bydd yr holl hylif wedi cael ei amsugno – tua 20 munud.
6. Gweinwch gyda phinsiad o naddion almon.

**Newidiwch i couscous gwenith cyflawn - mae'n ychwanegu mwy o flas a ffibr**

### Dadansoddiad Maethol (fesul dogyn)

