

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.

CHWILIWCH  
AM GYNNWYS  
IS O FRASTER  
A BRASTER  
DIRLAWN



DEWISWCH  
DORIADAU  
O ANSAWDD



TRIMIWCH  
Y BRASTER



GWAREDWCH  
FRASTER  
YCHWANEGOL  
WEDI TODDI



Wrth ddewis  
cynhwysion a  
choginio cig  
coch



PEIDIWCH Â  
DEFNYDDIO  
OLEW  
YCHWANEGOL

