

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



Iechyd llygaid a chroen

FIT A

Rhyddhau egni ac atal gorflinder




FIT B



Iechyd esgyrn a imiwnedd

FIT D



Cludo ocsigen, imiwnedd a gwybyddiaeth

HAEARN



Cyhyrau a swyddogaeth nerfol

MAGNESIWM



Ewinedd, gwallt ac iechyd atgynhyrchiol

SINC



Gwrthocsidydd nerthol

SELENIWM



Rheoli pwysedd gwaed

POTASIWM

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!

