

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

