

PORC BLASUS

wythnosporc.cymru | porcweek.wales

porcblasus.cymru



Menter Moch Cymru

Developing the pig sector in Wales
Datblygu'r sector moch yng Nghymru



PA MOR BELL YW'N PORC O'CH FFORC?

Mae'n agosach nag yr ydych
chi'n meddwl. Darganfyddwch
ble mae eich cynhyrchydd neu
fanwerthwr porc agosaf ar ein
map neu ein cyfeiriadur ar-lein
rhyngweithiol:
porcblasus.cymru/cy/ble-i-brynu/



Mae'n Wythnos Porc o Gymru 2022, ac mae'n amser dathlu ein cynhyrchwyr a'n manwerthwyr porc crefftus gwych!



Yn angerddol am porc, mae ein cynhyrchwyr yn creu cynnyrch eithriadol gan dalu sylw i bob manylyn. Nid dim ond cynhyrchu porc mae nhw, mae'n ran annatod o'i bod ac yn trio canfod ffyrdd newydd o greu cynnyrch gwell drwy'r amser.

Felly, gan gofio hyn, sut mae mynd ati i baratoi a choginio porc gan roi iddo'r parch haeddiannol? Mae'r holl wybodaeth yn y llyfryn hwn. Yma ceir ein harweiniad 'adnabod eich toriadau porc' defnyddiol, sy'n cynnig awgrymiadau ar sut i goginio pob darn, yn ogystal â gwybodaeth am fanteision iechyd porc. Mae'n bleser unwaith eto eleni gweithio gyda blogwyr bwyd Cymreig blaenllaw sydd wedi dyfeisio blasau a'u prydau eu hunain gan ddefnyddio Porc Blasus. Edrychwch ar eu ryseitiau ar y tudalennau canlynol (ac ar eu sianeli cyfryngau cymdeithasol yn ystod yr wythnos). Cewch eich synnu pa mor hyblyg yw'r cig gwych hwn.

Os nad yw hynny'n tynnu dŵr i'ch dannedd, rydym ni wedi ymuno â'r darlledwyr, Sam a Shauna (sy'n enwog am Hang Fire Southern Kitchen), a'r arwr rygbi Scott Quinell. Gwyliwch y fideo rysait unigryw i weld a all Scott 'basio' fel arbenigwr porc neu a fydd yn gwneud traed moch o bethau? Os cewch chi eich ysbrydoli, beth am roi 'cais' ar wneud y ryseitiau eich hun?

Hefyd, peidiwch â methu ein cystadleuaeth yn ystod yr wythnos lle gellir ennill un o dair taleb gwerth £100 i chi eu gwario gyda chynhyrchwr neu werthwr Porc Blasus lleol. Mae'n hawdd cystadlu. Dilynwch ein tudalennau cyfryngau cymdeithasol neu cofrestrwch ar gyfer ein e-gylchlythyr. Pob lwc!

Cofiwch ddilyn ein sianeli isod trwy gydol yr wythnos i gael gweld drosoch eich hun pa mor flasus, hyblyg ac agos at eich fforc yw ein porc mewn gwirionedd.

[wythnosporc.cymru](https://www.wythnosporc.cymru)

[porcweek.wales](https://www.porcweek.wales)

 [PorcBlasus](https://www.facebook.com/PorcBlasus)

 [porc_blasus](https://www.instagram.com/porc_blasus)

 [Porc_Blasus](https://twitter.com/Porc_Blasus)

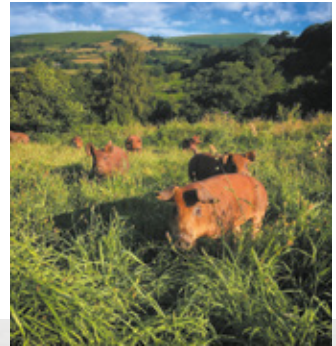
Rhowch groeso i'r llwyfan i ... porc!

Mae Cymru'n enwog am ei Chig Oen Cymru a Chig Eidion Cymru, ond a oeddech chi'n gwybod bod porc hefyd yn ddiwydiant sy'n ffynnu?

Mae Cymru'n elwa o gynhyrchwyr crefftus ar raddfa fach sy'n caru'r hyn maen nhw'n ei wneud ac yn ei wneud i safon uchel iawn, yn cadw moch mewn cefnfeiniau bychain fel arfer, ac yn creu amgylchedd hapus i'r anifeiliaid. Mae hyn yn golygu bod lles anifeiliaid yn uchel iawn. Mae moch yma yn aml yn cael eu magu am gyfnod hirach, sy'n caniatáu iddyn nhw aeddfedu nes eu bod yn berffaith.

Mae ein cynhyrchwyr yn poeni'n fawr am sut mae eu moch yn cael eu cadw ac yn cadw llygad barcud ar eu cynnydd a'u lles. Maen nhw'n cael boddhad o weld yr anifeiliaid yn cael eu geni; yn eu gwyllo nhw'n tyfu, a sut mae'r moch yn mwynhau'r amgylchedd y maen nhw'n ei ddarparu ar eu cyfer.

Mae'r gallu i olrhain a chynaliadwydd yn ffactorau annatod sydd hefyd ar flaen meddyliau ein cynhyrchwyr. Yn aml mae gan ein ffermydd Cymreig mwy traddodiadol gadwyni cyflenwi byrrach sy'n helpu i gefnogi busnesau lleol, ac yn y pen draw mae'n well i'r amgylchedd. Er eu bod wedi'u trwytho mewn traddodiad, nid yw ein cynhyrchwyr yn ofni arloesi a gallwch roi cynnig ar unrhyw beth o charcuterie i salami crefftus a llawer mwy.



Dyma beth oedd gan rai o'n cynhyrchwyr i'w ddweud yn eu geiriau eu hunain ar rai o nodweddion allweddol y diwydiant yng Nghymru.....



“Mae cefnogi eich ffermwyr lleol yn sicrhau eich bod chi'n gwybod o ble mae'ch bwyd yn dod.”

“Y peth gorau amdanon ni yw ein bod ni'n gallu dweud wrthydd chi ym mha gae y cafodd mochyn ei eni, pa un yw'r fam, pwy yw'r tad, pwy yw'r brawd, a gallwn ddweud wrthydd yn union beth mae'n ei fwyta. Rydyn ni'n rhoi hanes cyfan ei fywyd i chi oherwydd does dim byd ar y fferm wedi'i ddwyn i mewn, heblaw am y tri mochyn gwreiddiol.”



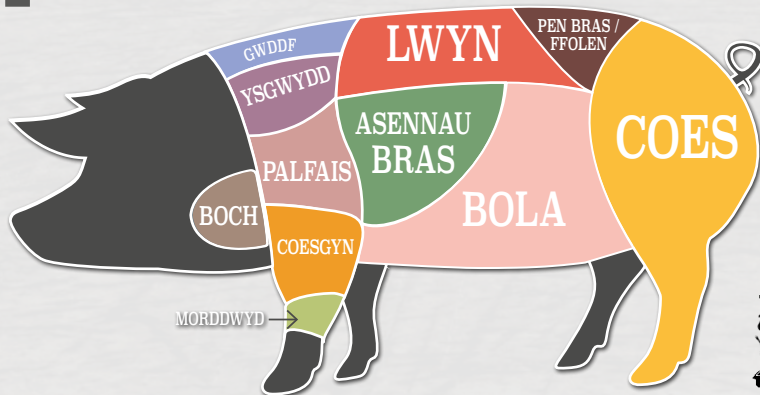
“Mae ein moch yn cael eu bwydo â diet o'r DU sydd heb soia. Maen nhw wrth eu bodd yn bwyta'r glaswellt yn yr haf a'r silwair yn y gaeaf, sy'n eich helpu i leihau eich milltiroedd bwyd a ninnau gyda'n cynaliadwydd.”



“Blasus, cynaliadwy, cynnyrch maes”

“Mae popeth yma yn cael ei wneud o fewn radiws o 10-15 milltir. Rydyn ni'n defnyddio lladd-dy lleol ac yn cyrchu cynhwysion lleol lle bynnag y bo modd - mae popeth yn lleol, felly mae 'na deimlad hyfryd iddo.”

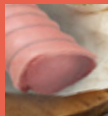
Adnabod eich toriadau porc



TECHNEGAU COGINIO

- Barbeciwio a grilio
- Rhostio
- Ffrio a thro-ffrio
- Coginio'n araf

Toriad lwyn



Stecen lwyn



Rhag lwyn



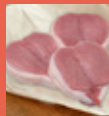
Golwyth ar yr asgwrn



Lwyn dyner



Stecen ffolant



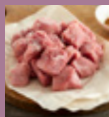
Stecen ysgwydd



Toriad ysgwydd



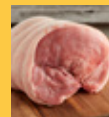
Ciwbiau



Stribedi tro-ffrio



Toriad coes



"Daubes" coes



Toriad bola



Stribedi bola



Toriad gwddf



Stecen gwddf



Asennau bras



Stecen ffolen



RHANNAU O'R CARCAS

YSGWYDD Mae'r ysgwydd yn cynhyrchu toriad tyner, suddlon iawn sy'n addas ar gyfer naill ai ei rostio neu ei goginio'n araf.

COES Fe gynhyrchir amrywiaeth eang o doriadau i'w rhostio o'r goes. Rhennir y cig yn aml yn gyhyrau gwahanol ac o'r rheiny daw amrywiaeth o stecs a stribedi tro-ffrio ar gyfer coginio cyflym.

LWYN Mae'r lwyn yn doriad hyblyg a choch iawn. Mae pob toriad o'r lwyn yn addas ar gyfer grilio neu ffrio.

BOLA Mae toriadau o'r bola yn frasterog ac felly'n cynnig blas gwyach a chig tyner.

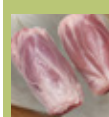
GWDDF Mae'r gwddf (neu goler) yn cynhyrchu cig blasus y gellir ei goginio'n araf i ganiatáu braster mewngyhyrol i doddi - gan gadw'r cig yn frau a thyner.

PEN BRAS Mae'r pen bras wedi'i leoli yng nghefn y lwyn. Nid yw stecs pen bras (gelwir yn ffolen weithiau) yn cynnwys asgwrn, mae nhw'n lletach a chochach na'r rhai o'r lwyn.

MORDDWYD Mae cig sianc yn goch gyda chyfran uchel o feinwe cysylltiol. Mae toriad o'r rhan yma'n addas ar gyfer dulliau coginio araf fel stiwi, caserol, cawl a stoc.

BRIWGIG Fe gynhyrchir briwgig porc gan ddefnyddio cig o'r chwarter blaen.

Morddwyd



Briwgig

o amrywiaeth o doriadau





Ffagots porc wedi'u lapio mewn cig moch gyda greffi saets a winwns

Kacie Morgan

📷 therarewelshbit

Dull

1. Cynheswch y popty i 180°C / 160°C ffan / Nwy 4.
2. Paratowch y gymysgedd stwffin saets a winwns yn unol â chyfarwyddiadau'r pecyn, a'i rhoi o'r neilltu.
3. Torrwch iau'r mochyn yn fân naill ai trwy ei gymysgu mewn prosesydd bwyd neu ei dorri â llaw. Cyfunwch hwn â'r briwig.
4. Ychwanegwch y stwffin, yr halen a phupur, y mês mâl, a'r teim, a'u cymysgu i gyfuno, gan ddefnyddio'ch dwylo i sicrhau bod y cynhwysion wedi'u cymysgu'n dda.
5. Ffurfiwch y gymysgedd yn wyth pêl fawr, gron, tua maint pêl tenis.
6. Lapiwch bob ffagot mewn dwy sleisen o gig moch rhesog heb ei fygu.
7. Iwrch ddysgl popty neu hambwrdd rhostio'n ysgafn, a threfnwch y ffagots ar yr hambwrdd. Nawr gwnewch y greffi, a fydd yn cael ei bobi yn y popty gyda'r ffagots.
8. Dechreuwch trwy gynhesu'r olew neu'r menyng mewn padell ffrio nad yw'n glynu a ffrio'r dail saets am 3-4 munud, nes eu bod yn grensiog, cyn eu tynnu'n ofalus o'r badell gyda llwy rychog a'i rhoi o'r neilltu.
9. Ffriwch y winwns wedi'u sleisio dros wres isel i ganolig am ryw 10 munud, nes eu bod yn euraidd ac wedi meddalau. Ychwanegwch y siwgr a pharhewch i goginio am 4-5 munud arall, nes eu bod wedi caramelleiddio.
10. Ychwanegwch y stoc cig eidion i'r badell, ac yna'r finegr balsamig a'r saws Worcestershire. Gadewch iddo fudferwi am 2-3 munud arall.
11. Cymysgwch y blawd gyda llwy fwrdd o ddŵr oer i ffurfio past llyfn. Ychwanegwch hwn i'r badell, gan ei gymysgu a gadael iddo fyrlymu nes bod y greffi wedi tewhau ychydig.
12. Tynnwch y badell oddi ar y gwres ac arllwyswch y greffi winwns i'r ddysgl, gan orchuddio'r ffagots. Coginiwch nhw yn y popty am awr neu ddwy, neu nes eu bod wedi'u coginio drwyddynt.
13. Gweinwch eich ffagots gyda thatws stwnsh hufennog a phys slwtsh neu bys gardd, mewn pwll o greffi saets a winwns cyfoethog, wedi'u haddurno â dail saets crensiog.

Ar gyfer: 8

Amser paratoi: 30 munud

Amser coginio: 1 awr 30 munud

Bydd angen

550g briwigig bol neu ysgwydd porc
250g iau mochyn, wedi'i dorri'n fân
16 sleisen o gig moch rhesog
170g gymysgedd stwffin saets a winwns
¼ llwy de halen
¼ llwy de pupur du wedi'i falu'n ffres
½ llwy de mês wedi'i falu'n ffres
neu ¼ llwy de nytmeg
½ llwy de teim sych
½ llwy de olew blodau'r haul, i iro'r ddysgl

Ar gyfer y greffi saets a winwns:

½ llwy fwrdd olew blodau'r haul
neu 25g menyng
2 sbrigyn o saets ffres, y dail wedi'u tynnu a'u rhoi o'r neilltu
1 winwnsyn mawr melyn, wedi'i blicio a'i sleisio'n fân
1 llwy de siwgr brown meddal
450ml stoc cig eidion
½ llwy fwrdd finegr balsamig
½ llwy fwrdd saws Worcestershire
1½ llwy fwrdd blawd plaen



Ar gyfer: 6

Amser paratoi: 20 munud ac oeri

Amser coginio: 2 awr 45 munud

Bydd angen

1kg bol porc, gyda'r croen
potel 500ml o seidr Cymreig
400ml stoc cyw iâr
3 ewin garlleg
2 afal Granny Smith, un wedi'i dorri'n
'sglodion tenau'
1 winwnsyn gwyn
2 lwy fwrdd mêl
25ml finegr seidr
1 ffon sinamon
2 goeden anis
5 clof
1 tsili cyfan

Ar gyfer y caramel menyn cnau miso:

2 lwy de miso gwyn
2 lwy de menyn cnau mwnci
100ml dŵr
200g siwgr mân euraidd
50g menyn heb ei halltu, wedi'i feddalu
100ml hylif coginio o'r porc

Ar gyfer y donyts:

bag o 6 donyt, neu dilynwch eich hoff
rysâit donyts!
1 llwy fwrdd siwgr brown meddal
1 llwy de sinamon mâl

Donyts siwgr sinamon yn llawn bol porc gyda caramel menyn cnau miso a sglodion afalau

Llio Angharad a Nicky Batch

@llioangharad @batchout

Dull

1. Halltwch groen y bol porc a'i roi yn yr oergell am awr. Unwaith y bydd yn barod, sychwch y lleithder oddi ar y cig, a'i adael am ryw 30 munud i ddod i dymheredd yr ystafell.
2. Cynheswch y popty i 240°C / 220°C ffan / Nwy 9.
3. Cynheswch ychydig o olew mewn dysgl gaserol a browniwc y porc ar bob ochr, yna tynnwch allan o'r sosban.
4. Torrwch y winwnsyn ac un afal yn ddysgiau, a rhowch y disgiau yn y ddysgl i garamelieiddio am ychydig funudau. Ychwanegwch y garlleg a'r tsili a'u ffrio am funud arall.
5. Ychwanegwch y porc yn ôl i'r ddysgl, ochr y croen i fyny. Arllwyswch y seidr, stoc cyw iâr, mêl a finegr seidr i mewn. Torrwch y sinamon, coeden anis a'r clof i mewn, sesnwch gyda halen a phupur, yna rhowch y ddysgl yn y popty (gwnewch yn siŵr nad yw'r hylif yn cyffwrdd â'r croen neu ni fydd yn crimpio).
6. Ar ôl 25 munud, gostyngwch y tymheredd i 160°C / 140°C ffan / Nwy 3 a'i goginio am 2 awr arall, neu nes bod y porc yn frau a bod y cig yn syrthio wrth ei gilydd. Os nad yw'r croen wedi mynd yn grensiog, rhowch ef o dan y gril nes ei fod yn grimp.
7. Rhowch y porc ar ddysgl i orffwys a thynnu 100ml o'r hylif coginio allan; rhowch hwn trwy ridyll i dynnu unrhyw lymphiau allan.
8. I wneud y caramel, cynheswch y siwgr a'r dŵr mewn padell dros wres uchel. Cynheswch am 5-10 munud nes bod y dŵr yn anweddu a'r siwgr yn dechrau troi'n dywyllach ac yn arogl fel caramel - byddwch yn ofalus i beidio â'i losgi!
9. Tynnwch y sosban oddi ar y gwres a throwch y menyn wedi'i feddalu a'r hylif coginio wedi'i hidlo i mewn - byddwch yn ofalus oherwydd gallai boeri a byrlymu. Os yw'r caramel yn caledu mewn talpiau, dychwelwch ef i wres ysgafn a'i droi nes ei fod yn llyfn eto.
10. Ychwanegwch y miso a'r menyn cnau mwnci i'r caramel a'i droi i gyfuno.
11. Rholiwch y donyts yn y cymysgedd siwgr a sinamon, a'u sleisio'n hanner.
12. Paratowch eich donyts trwy eu llenwi â llong llaw hael o borc wedi'i dorri'n fân, winwns aur o'r badell, sglodion afalau tenau, craclin porc crensiog a diferyn o'r miso a'r caramel menyn cnau mwnci.



Schnitzel porc gyda sglodion popty, mwstard a saws afal

Naomi Spaven

📷 littlewelshfoodie

Dull

1. Cynheswch y popty i 200°C / ffan 180°C ffan / Nwy 6.
2. Llenwch badell gyda dŵr oer, torrwyd y tatws yn sglodion a rhowch nhw yn y badell. Dewch â'r dŵr i'r berw a lledferwi'r tatws am 5 munud, cyn eu draenio'n dda.
3. Ychwanegwch yr olew llysiau i hambwrdd pobi mawr a chymysgu'r tatws i mewn gyda halen, pupur a'r powdr garlleg.
4. Coginiwch am 30 munud nes eu bod yn grimp ac yn euraidd. Os nad ydyn nhw'n ddigon crimp ar ôl 30 munud, rhowch ysgwydiad i'r hambwrdd a'i roi yn ôl i mewn am 5-10 munud arall.
5. Tra mae'r sglodion yn coginio, gwnewch y schnitzel a'r saws afal. Rhowch y stêcs lwyn porc mewn cling ffilm a defnyddiwch badell neu rollo pin i'w fflatio.
6. Gwnewch bowlen o flawd wedi'i gymysgu â'r halen garlleg, pupur a phaprica mwg. Mewn powlen arall, craciwch ddau wy a'u curo. Mewn trydedd powlen, arllwyswch y briwsion bara euraidd i mewn.
7. Cymerwch eich stêcs porc fflat a'u trochi yn gyntaf yn y bawd, yna'r wy, yna'r briwsion bara, nes eu bod wedi'u gorchuddio'n dda. Ailadroddwch gyda'r stêc arall. Rhowch y rhain o'r neilltu tra byddwch chi'n gwneud y saws.
8. Ar gyfer y saws afal, sleisiwch yr afal yn dalpiâu a sleisiwch y winwnsyn yn denau. Ffriwch nhw gydag ychydig o olew am 6-7 munud nes iddyn nhw ddechrau meddal. Ychwanegwch y stoc llysiau, halen a phapur a mwstard grawn cyflawn. Coginiwch y cyfan nes ei fod wedi tewychu gydag ansawdd tebyg i grefi.
9. Ychwanegwch ychydig o olew llysiau i badell ffrio fawr ar wres canolig-uchel a ffriwch y schnitzel am tua 3 munud bob ochr nes ei fod yn euraidd. Rhowch o'r neilltu ar blât poeth wedi'i orchuddio â phapur cegin i ddraenio unrhyw olew dros ben.
10. Rhowch y schnitzel, sglodion a saws afal ar blat a'u gweini gyda llysiau o'ch dewis – dwi wrth fy modd â brocoli Tenderstem ac asbaragws gyda hwn.

Ar gyfer: 2

Amser paratoi: 25 munud

Amser coginio: 35 munud

Bydd angen

2 stêc lwyn porc
100g bawd plaen
1 llwy de halen garlleg
1 llwy de pupur du
1 llwy de paprica mwg
2 wy mawr
50g briwsion bara euraidd
1 llwy fwrdd olew llysiau, i ffrio
llysiau tymhorol, i weini

Ar gyfer y sglodion:

5 taten fawr wen
3 llwy fwrdd olew llysiau
papur a halen
1 llwy de powdr garlleg

Ar gyfer y saws afal:

1 afal, wedi'i sleisio'n dalpiâu
1 winwnsyn gwyn, wedi'i sleisio'n denau
200ml stoc llysiau
2 lwy de mwstard grawn cyflawn
papur a halen



Golwyth porc tomahawk gyda salad perllysiau nam tok

Bradley Hughes

📷 bradleyhangrybear

Dull

1. Yn gyntaf, paratowch eich powdr reis wedi'i dostio trwy sych-ffrio dwy lwy fwrdd o reis gludiog amrwd mewn padell ganolig-boeth nes ei fod yn frown euraidd (symudwch y sosban yn aml i atal y reis rhag llosgi). Os na allwch ddod o hyd i reis gludiog, bydd reis jasmin heb ei goginio hefyd yn addas. Gadewch i oeri cyn malu'r reis mewn pestl a morter nes i chi gael powdr bras, yna ei roi o'r neilltu.
2. Nesaf, gwnewch y powdwr tsili sych ar gyfer y dresin. Sych-ffriwch chwe tsili Thai sych mewn padell ganolig-boeth nes eu bod yn dywyll ac wedi'u tostio. Gadewch nhw i oeri cyn eu malu mewn pestl a morter nes i chi gael powdr bras, yna rhowch o'r neilltu.
3. Cyfunwch gynhwysion y marinâd a gorchuddio'ch golwyth porc i gyd. Gadewch hwn i farinadu tra byddwch chi'n paratoi gweddill y pryd.
4. Rhowch holl gynhwysion y salad, ag eithrio'r tsilis cyfan, mewn powlen a chymysgu'n dda.
5. Gwnewch y dresin trwy roi'r holl gynhwysion mewn powlen a'u troi i doddi'r siwgr. Blaswch y dresin ac addaswch y blasau yn ôl eich dant - mae'r powdr tsili yn danllyd felly ychwanegwch gyn lleied neu gymaint ag y dymunwch (rwy'n rhoi ysgeintiad mawr). Dylai'r dresin fod yn sbeislyd, yn sur ac yn hallt gydag ychydig o felyster. Rhowch hwn o'r neilltu nes eich bod yn barod i roi'r dresin ar y salad.
6. Nawr coginiwch y golwyth porc. Ffriwch y golwyth am ryw bum munud yr ochr nes ei fod wedi'i ologi'n braf, yna treuliwch ychydig o amser yn coginio'r braster ar ben y golwyth nes ei fod wedi toddi'n braf ac wedi caramelleiddio. Unwaith y bydd wedi'i goginio, gadewch iddo orffwys am ychydig funudau ar blât cynnes, a'i sesno â phupur.
7. Nawr cyflwynwch y cyfan. Gorffennwch y salad trwy ei droi a throsi gyda'r dresin nes ei fod wedi'i orchuddio'n dda. Torrwch eich golwyth a gweinwch lond llaw fawr o'r salad ar yr ochr, gan ysgeintio mwy o'r powdr reis wedi'i dostio a'i addurno â'r tsilis cyfan. Ychwanegwch belen o reis gludiog ac rydych chi'n barod i'w fwynhau.

Ar gyfer: 2

Amser paratoi: 25 munud

Amser coginio: 10 munud

Bydd angen

1 golwyth porc tomahawk, y croen wedi'i dynnu a'r braster wedi'i grafu

Ar gyfer y marinâd:

2 lwy fwrdd saws soi Thai golau

1 llwy fwrdd saws pysgod

1 llwy de siwgr mân

Ar gyfer y salad:

llond llaw o goriander

llond llaw fach o ddail mintys

4 deilen leim kaffir ffres neu wedi'u

rhewi, wedi'u torri'n sribedi tenau iawn

2 goesyn lemonwellt (yr haenen allanol galed wedi'i thynnu), wedi'u sleisio'n fân

2 winwsyn bach, wedi'u sleisio'n fân

3 shibwsyn Thai neu shibwns bach

crwn, wedi'u sleisio'n fân

1 llwy de powdr reis wedi'i dostio

(gweler cam 1 y dull)

3 tsili sych cyfan Thai, i addurno

Ar gyfer dresin y salad:

sudd 3 leim

2 lwy de siwgr palmwydd neu siwgr

brown meddal

4 llwy fwrdd saws pysgod Thai

3 llwy fwrdd dŵr

6 tsili sych cyfan Thai (gweler cam 2

y dull)

Y buddion iechyd

Nid oes unrhyw un math o fwyd yn cynnwys yr holl faethynnau sydd eu hangen arnom ar gyfer iechyd da, felly mae'n bwysig bwyta amrywiaeth eang o fwydydd gwahanol bob dydd.

Fodd bynnag, gan ei fod yn llawn fitaminau a mwynau hanfodol, gall deiet cytbwys sy'n rhoi lle canolog i gig coch, heb lawer o fraster, helpu cadw pobl o bob oed yn iach a hapus.



Mae gwyddonwyr blaenllaw yn argymhell ein bod yn bwyta hyd at

500 GRAM

O GIG COCH WEDI'I GOGINIO

5 CYFRAN

YR WYTHNOS

Faint yw digon?

TUA

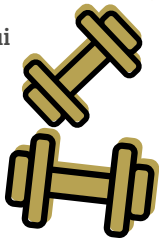
70-100g
Y GYFRAN



Yn fras defnyddiwrch eich gardiau

Mae cig coch amrwd, wedi'i drimio'n llawn, yn cynnwys llai o fraster na'r disgwyl.

4% 6% 8%



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.

Yn seiliedig ar y deiet 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!



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

 Iechyd llygaid	 Rhyddhau egni ac atal gorflinder	 Iechyd esgyrn ac imiwnedd
FIT A	FIT B	FIT D
 Cludo ocsigen, imiwnedd a gwybyddiaeth	 Cyhyrau a swyddogaeth nerfol	 Ewinedd, gwallt ac iechyd atgynhyrchiol
HAEARN	MAGNESIWM	SINC

 Gwrthocsidydd nerthol	 Rheoli pwysedd gwaed
SELENIWM	POTASIWM