

Syniadau Iach i'ch Bocs Bwyd

- Ydych chi wedi diflasu ar fwyta'r un peth i ginio bob dydd
- Oes angen ysbrydoliaeth arnoch i wneud cinio rhad, blasus a maethlon ar gyfer y gwaith neu'r ysgol?
 - Ydych chi'n cynnwys rhywfaint o'ch 5 pump y dydd yn eich bocs bwyd?
- Edrychwch y tu mewn am rai syniadau newydd i wneud amser cinio'n fwy diddorol....



Her
Iechyd
Wrecsam



Health
Challenge
Wrexham

www.heriechydwrecsam.co.uk



- Bagel gydag eog tun, caws hufen sy'n isel mewn braster a chiwcymbr
- Afal a syltanaiaid
- Bisgeden blaen
- Dŵr

- Tafell o pizza llysiâu cymysg a chaws (oer)
- Salad cymysg gydag olewydd
- Gellygen (neu ddarn o ffrwyth tymhorol)
- Carton/ potel fach o sudd ffrwythau pur heb ei felysu



- Twrci a llugaeron ar rolyn grawn cyflawn
- Stribyn o seleri wedi'i lenwi gyda chaws meddal braster isel
- Ffrwyth ciwi a thanjerîn
- Dŵr

- Ham braster isel, wy a salad potato (gan ddefnyddio dresin braster isel)
- Potyn bach o bwddin reis
- Llund llaw o fricyll wedi'u sychu
- Carton/potel fach o sudd ffrwythau pur heb ei felysu



- Tafell o quiche
- Salad gwyrdd
- Popcorn plaen
- Ysgyffrwyth bach



- Salad pasta a thiwna gyda thiwna tun, pupurau wedi'u torri ac ychydig o olew olewydd a sudd lemwn
- Banana
- Llund llaw o resins
- Tafell o flapjack
- Carton o laeth hanner sgim





- Tortilla wedi'i lenwi gyda ffa cymysg, caws wedi'i gratio, letys ac ychydig o hufen sur
- Llond llaw o rawnwin
- logyrtiau ffrwythau
- Paced bach o greision
- Carton o sudd afal

- Craceri grawn cyflawn gyda chaws Cheddar sy'n isel mewn braster a phicl
- Tomatos ceirios
- Afal
- Llond llaw o resins
- Carton o sudd ffrwythau trofannol



- Salad couscous gyda chyw iâr wedi'i grilio, pupurau wedi'u torri a syltanaiaid
- Twb bach o goctel ffrwythau yn ei sudd
- logyrtiau ffrwythau
- Potel o ddŵr



Diolch yn fawr i Ddietegwyr Datblygu Cymunedol Ymddiriedolaeth GIG Gogledd Cymru am yr holl wybodaeth a ddarparwyd.