brecwast, cinio, swper

ryseitiau newid am oes drwy fwyta'n gall

Rhatach, haws, mwy blasus... gwell!

newid am oes

Bwyta'n dda Symud mwy Byw'n hirach

mae'n hawdd bwyta'n gall

Mae pob un ohonon ni am i'n bwyd fod yn rhad, yn ddi-lol ac yn flasus. Ond yn aml iawn, mae hynny'n golygu bwyta bwydydd parod, byrbrydau a bwyd tecawê.

Ond pe byddet ti'n edrych beth mae rhai o'r bwydydd yna'n ei gynnwys, fe fyddet ti'n gweld llawer o bethau drwg fel halen, siwgr a braster yn llechu. Gall gormod o'r rhain gynyddu colesterol, gwneud i dy rydwelïau gau ac arwain at drawiad ar y galon, strôc, diabetes math 2 a chanser.

Mae'r llyfryn Ryseitiau Bwyta'n Gall yn llawn i'r ymylon o syniadau ar gyfer brecwast, cinio a swper i bedwar oedolyn.

Beth am ofyn i bob aelod o'r teulu edrych drwy'r llyfryn a dewis beth yr hoffai ei fwyta? Drwy ddewis un rysáit call ar gyfer brecwast, cinio a swper, bydd pawb yn bwyta deiet iach a chytbwys!

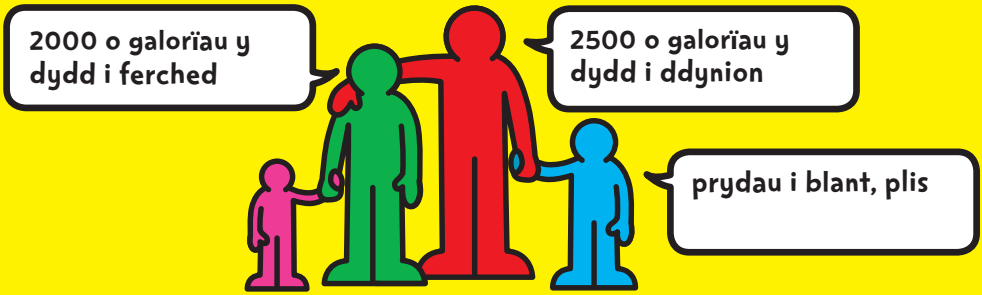
cyfri'r calorïau

Dydi cyfri'r calorïau ddim yn golygu dy fod ar ddeiet! Ond maen nhw'n ffordd hwylus o helpu i ddewis prydau cytbwys bob dydd.

Cofia, does dim angen yr un faint o fwyd ar bob un ohonon ni: mae 'prydau i mi' yn well o lawer. Er enghraifft, mae ar blentyn pump oed angen llai na phlentyn deg oed. A does dim angen cymaint ag oedolyn ar blentyn deg oed.

Dilyna'r rheol syml hon wrth gyfri'r calorïau:

Ceisia gael 400 o galorïau i frecwast, 600 i ginio a 600 arall i swper. Mae hynny'n gadael rhywfaint dros ben iti gael diodydd ac ambell fyrbryd.



cyfri'r ceiniogau

Mae bwyta'n gall yn gallu bod yn rhatach, yn ogystal ag yn iachach. Dyma sut:

- Mae modd arbed cymaint ag £800 y flwyddyn drwy goginio dy brydau bwyd dy hun yn lle mynd i'r siop tecawê. Rho gynnig ar ein ryseitiau Bwyta'n Gall a mwynhau pysgodyn a sglodion, cyri korma a pizza blasus, a dechrau arbed arian heddiw!
- Sgrifenna restr siopa bob tro. Mae modd arbed llwyth o arian drwy brynu'r hyn sydd ei angen yn unig.
- Ydi ffrwythau a llysiau braidd yn ddrud iti? Pryna nhw yn eu tymor. Dyna pryd y byddan nhw'n rhatach ac yn fwy blasus fel arfer. Chwilia am dy Fenter Gydweithredol leol yn ruralregeneration.org.uk
- Gwna lysiau yn seren y sioe! Maen nhw'n tueddu i gostio llai na chig, felly mi fedri ostwng dy filiau bwyd, a bwyta llai o fraster, drwy fwyta mwy o lysiau.

byrbrydau call

Os ydi dy deulu di'n chwilota drwy'r cypyrddau'r munud y byddan nhw'n dod drwy'r drws, rho gynnig ar y byrbrydau blasus yma.

- Does dim rhaid i fyrbrydau fod yn hallt! Dewisa gacennau reis neu ffyn bara wedi'u taenu â chaws hufen braster isel yn lle creision
- Awydd diod befriog? Cymysga sudd ffrwythau iach a dŵr pefriog i'w yfed yn lle diod cola llawn siwgr

- Oes gen ti ddant melys? Anghofia am gacenni a bisgedi; mae ffrwythau sych fel banana a resins neu ddarn o fara brith yn wych os wyt ti ar frys

- Dewisa rawnfwyd heb siwgr ychwanegol. Rho dipyn o ffrwythau ar ei ben i'w wneud yn fwy melys
- Dewisa fanana llawn ynni ar dost bara cyflawn yn lle tost gwyn a mêl

heb ymuno â newid am oes?

Chwilia Newid am Oes i gofrestru ac fe anfonwn gopi o'r llyfryn Bwyta'n Gall yma atat yn rhad ac am ddim. Gallet hefyd ennill set goginio sy'n werth £100! Cei bethau gwych gennym yn y dyfodol hefyd, gan gynnwys cynghorion, ryseitiau a chystadlaethau.

Mae mwy fyth o gynghorion a ryseitiau i'w gweld ar-lein – chwilia Newid am Oes

brecwast

myffins brecwast traddodiadol

dechrau hawdd i'r bore gyda'r bwyd gorau

amser paratoi: 5 munud

amser coginio: 5 munud

calorïau fesul dogn: 278kcal/ 1163kJ

awgrym:
Potsia'r wyau mewn dŵr sy'n mudferwi'n ysgafn am 3-4 munud. Fe fyddan nhw wedi caledu, ond yn dal yn feddal yn y canol.

Ar gyfer 4 oedolyn

cynhwysion:

4 myffin traddodiadol, wedi'u torri yn eu hanner

4 wy

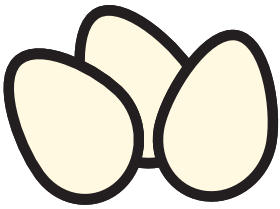
2 llwy fwrdd o laeth hanner sgim neu 1% o fraster

½ llwy de o olew llysiau

40g o gaws meddal â llai o fraster

4 sleisen 20g o ham tenau

pupur du mâl ffres



dull:

1. Cynhesu'r gril ymlaen llaw a thostio'r myffins, gyda'r ochrau wedi'u torri ar i fyny.
2. Cymysgu'r wyau a'r llaeth gyda'i gilydd. Cynhesu'r olew mewn sosban wrthlud ac ychwanegu'r wyau, a'u troi i'w sgramblo.
3. Rhoi'r caws meddal â llai o fraster ar y myffins wedi tostio a rhoi sleisen o ham ar eu pen. Rhannu'r wy wedi'i sgramblo rhyngddyn nhw, ychwanegu pupur du, yna rhoi haneri eraill y myffins ar eu pen.

brecwast

hash tatws ac wy wedi'i botsio

ffordd wych o ddefnyddio tatws dros ben

amser paratoi: 10 munud

amser coginio: 20 munud

calorïau fesul dogn: 194kcal/ 812kJ

awgrym:
Mae rhoi diferyn neu ddau o finegr yn y dŵr yn helpu i gadw'r wyau rhag chwalu.

Ar gyfer 4 oedolyn

cynhwysion:

2 lwy de o olew llysiau

2 sleisen denau o gig moch cefn, wedi'u torri

400g o datws wedi'u coginio a'u hoeri, a'u torri'n ddarnau

4 shibwnsyn, wedi'u torri'n fân

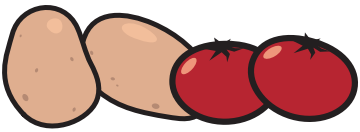
4 tomato, wedi'u torri

4 wy

pupur du mâl ffres

dull:

1. Cynhesu'r olew mewn padell ffrio wrthlud fawr. Ychwanegu'r cig moch a'i goginio am 1-2 funud. Ychwanegu'r tatws a choginio ar wres cymedrol am 12–15 munud, gan droi'r cyfan bob yn hyn a hyn, nes bod y cymysgedd wedi brownio.
2. Ychwanegu'r shibwns a'r tomatos a'u coginio ar wres isel am 4–5 munud arall, wrth i'r wyau botsio.
3. Potsio'r wyau mewn dŵr sy'n mudferwi'n ysgafn am 3–4 munud, nes bod y gwynwy wedi caledu a'r melynwy yn dal yn feddal. (Hoffi wyau caletach? Eu potsio nhw am fwy o amser yw'r ateb.)
4. Rhannu'r hash tatws rhwng 4 plât cynnes a rhoi wy wedi'i botsio ar bob un. Yna, rhoi ychydig o bupur du a'i weini.



brecwast

brecwast y tair arth

uwd blasus llawn ffrwythau sy'n plesio pawb

amser paratoi: 5 muned

amser coginio: 8 muned

calorïau fesul dogn: 344kcal/ 1439kJ

awgrym:
Rho gynnig ar ffrwythau sych eraill neu fananas yn lle mafon.

Ar gyfer 4 oedolyn

cynhwysion:

200g o geirch uwd llawn ffibr

1 litr o laeth hanner sgim neu 1% o fraster

80ml o ddŵr

4 llwy fwrdd o iogwrt naturiol, isel mewn braster

1 afal, wedi tynnu'r canol a'i sleisio'n denau

40g o fafon (eu dadmer os ydyn nhw wedi rhewi)

dull:

1. Rhoi'r ceirch, y llaeth a'r dŵr mewn sosban. Eu cynhesu, gan droi'n aml nes bod yr uwd wedi tewhau. Troi'r gwres i lawr a'i fudferwi am 3-4 munud gan ddal ati i droi.
2. Rhannu'r uwd rhwng 4 powlen, rhoi'r iogwrt, yr afal a'r mafon ar ei ben a'i weini'n syth.

brecwast

ffrwythau ar dost ffrengig

aeron a bananas yw'r ateb amser brecwast!

amser paratoi: 10 munud

amser coginio: 5 munud

calorïau fesul dogn: 115kcal/ 481kJ

awgrym:
Defnyddia fara brith sydd ychydig yn hen a sych, oherwydd bydd yn amsugno mwy o hylif. Ffordd hwylus o ddefnyddio torth 2-3 diwrnod oed.

Ar gyfer 4 oedolyn

cynhwysion:

4 tafell o fara brith

1 wy

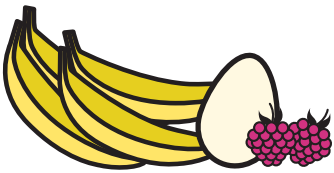
150ml o laeth hanner sgim neu 1% o fraster

1 llwy de o rin fanila

½ llwy de o olew llysiau

4 banana fach, wedi'u sleisio

200g o aeron wedi'u dadmer



dull:

1. Torri'r tafelli bara brith yn eu hanner ar draws.
2. Mewn dysgl fas fawr, curo'r wy, y llaeth a'r rhin fanila gyda'i gilydd. Ychwanegu'r darnau bara brith a'u gadael am tua 2–3 munud, gan eu troi drosodd unwaith fel bod y ddwy ochr wedi socian yn llwyr.
3. Cynhesu'r olew mewn padell ffrio wrthlud fawr. Ychwanegu'r darnau bara brith a'u coginio'n ysgafn am tua 1–2 funud nes eu bod wedi caledu a throi'n frown euraidd. Troi'r darnau drosodd a choginio'r ochr arall am tua 1–2 funud.
4. Rhannu'r bara rhwng 4 plât cynnes. Torri'r bananas ar eu pen a gweini gyda'r aeron.

brecwast

selsig call y bore

brecwast mewn brechdan

amser paratoi: 10 munud

amser coginio: 12 munud

caloriau fesul dogn: 180kcal/757kJ

awgrym:
Am newid blasus, rho'r selsig, y madarch a'r tomatos mewn bara pitta gwenith cyflawn cynnes.

Ar gyfer 4 oedolyn

cynhwysion:

4 selsigen â llai o fraster

12 tomato bach melys, wedi'u torri yn eu hanner

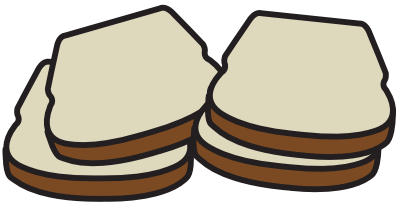
200g o fadarch, wedi'u sleisio

100ml o ddŵr

pinsiad o berlysiau cymysg sych (dewisol)

4 tafell drwchus o fara brown garw neu fara gwenith cyflawn

pupur du mâl ffres



dull:

1. Cynhesu'r gril ymlaen llaw. Rhoi'r selsig ar rac y gril a'u coginio am 10 munud gan eu troi'n aml nes eu bod wedi brownio bob ochr. Rhoi'r tomatos ar ddarn o ffoil a'u grilio am 3–4 munud gyda'r selsig.
2. Yn y cyfamser, rhoi'r madarch i fudferwi yn y dŵr am 3–4 munud gan ychwanegu'r perlysiau sych (os wyt yn eu defnyddio). Draenio unrhyw hylif dros ben.
3. Tostio'r bara. Torri'r selsig a'u cymysgu gyda'r madarch. Rhoi'r cymysgedd ar ben y tost, yna'r tomatos, ychwanegu ychydig o bupur du a'u gweini.

brecwast

smwddi ffrwythau'r fforest

yfed y sudd i gael 5 y dydd?

amser paratoi: 5 munud

amser coginio: 0 munud

caloriau fesul dogn: 157kcal/ 657kJ

awgrym:
Os nad oes gennyt beiriant cymysgu traddodiadol bydd cymysgydd llaw yn gweithio llawn cystal.

Ar gyfer 4 oedolyn

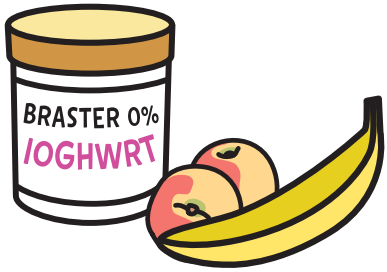
cynhwysion:

1 fanana fawr

150g o ffrwythau'r fforest wedi rhewi

150g o iogwrt naturiol neu iogwrt mafon isel mewn braster (dewisol)

750ml (1 ¼ peint) o laeth hanner sgim neu 1% o fraster



dull:

1. Rhoi'r fanana wedi'i thorri a'r ffrwythau wedi rhewi yn y peiriant cymysgu (does dim angen eu dadmer).
2. Ychwanegu'r iogwrt isel mewn braster a'r llaeth.
3. Cymysgu'r cyfan am 15–20 eiliad, yna tywallt y smwddi i 4 gwydr a'i fwynhau'n syth.

brecwast

crempogau gyda thomatos bach melys

brecwast arbennig i'w fwynhau ar y penwythnos

amser paratoi: 10 munud

amser coginio: 15 munud

calorïau fesul dogn: 177kcal/740kJ

awgrym:
Am fersiwn melys, defnyddia ffrwythau ac iogwrt naturiol yn lle madarch a thomatos.

Ar gyfer 4 oedolyn

cynhwysion:

100g o flawd plaen

1 ŵy mawr

3 llwy fwrdd o iogwrt naturiol isel mewn braster

250ml o laeth hanner sgim neu 1% o fraster

1 llwy de o olew llysiau

200g o fadarch, wedi'u sleisio

50ml o stoc llysiau â llai o halen

12 tomato bach melys, wedi'u torri yn eu hanner

1 llwy de o berlysiau cymysg sych

pupur du mâl ffres

dull:

1. Rhoi'r blawd mewn powlen gymysgu fawr ac ychwanegu'r ŵy, yr iogwrt a'r llaeth. Defnyddio chwisg neu gurwr trydan llaw ar gyflymder isel i gymysgu'r cynhwysion yn gytew llyfn.
2. Cynhesu ychydig ddiferion o olew llysiau mewn padell ffrio wrthlud. Ychwanegu ¼ y cytew, gan ddal y badell ar ei hochr er mwyn i'r cytew orchuddio'i gwaelod. Coginio'r grempogen nes bod swigod yn ymddangos a bod y cytew yn dechrau caledu, yna'i throi drosodd i goginio'r ochr arall. Dal ati i wneud 4 crempogen a'u cadw mewn lle cynnes.
3. Yn y cyfamser, rhoi'r madarch a'r stoc mewn padell ffrio fawr a'u gadael i fudferwi am 5–6 munud. Ychwanegu'r tomatos bach melys a'r perlysiau a'u coginio am 2–3 munud arall.
4. Rhoi crempogen i bawb, gyda madarch a thomatos ar ei phen.

cinio

eog a chiwcymbr wedi lapio

perffaith ar gyfer pecyn cinio neu bryd ysgafn gyda'r nos

amser paratoi: 10 munud

amser coginio: 0 munud

calorïau fesul dogn: 217kcal/ 908kJ

awgrym:
Mae tortillas blawd cyflawn yn llawn ffibr. Ond mae rhai plaen neu hadau yn addas hefyd.

Ar gyfer 4 oedolyn

cynhwysion:

1 x tun 213g o eog coch neu binc, wedi'i ddraenio

100g o gaws meddal â llai o fraster

ciwcymbr, wedi'i dorri'n fân

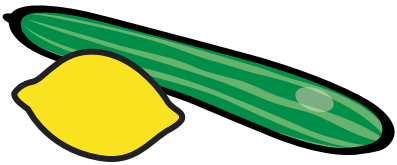
4 tortilla blawd cyflawn (neu rai gwyn os yw'n well gennyt)

ychydig o ddail letys, wedi'u torri

ambell sbrigyn o ferwr y dŵr (dewisol)

sudd ½ lemwn

pupur du mâl ffres



dull:

1. Rhoi'r eog mewn powlen a'i stwnshio gyda fforc. Ychwanegu'r caws meddal a'r ciwcymbr a'u cymysgu, gan ychwanegu ychydig o bupur du.
2. Rhoi'r tortillas ar arwyneb gweithio a thaenu'r cymysgedd eog drostyn nhw. Rhoi'r letys a berwr y dŵr ar ben y cymysgedd, diferyn neu ddau o sudd lemwn (os wyt yn ei ddefnyddio), yna'u rholio.
3. Eu torri yn eu hanner a'u gweini gyda mwy o salad, neu eu lapio mewn cling film a'u cadw'n oer i'w bwyta'n nes ymlaen.

cinio

cawl cynhaeaf campus

hufennog, hawdd, blasus. beth sydd well?

amser paratoi: 10 munud

amser coginio: 15 munud

calorïau fesul dogn: 177kcal/740kJ

awgrym:
Oera'r cawl, ei orchuddio a'i gadw yn yr oergell am hyd at 3 diwrnod, neu hyd at 3 mis yn y rhewgell.

Ar gyfer 4 oedolyn

cynhwysion:

1 winwnsyn, wedi'i dorri'n fân

1 genhinen, gan dorri bob pen a'i thorri'n ddarnau

1 foronen, wedi'i thorri

200g o rwden neu feipen, wedi'i dorri'n sgwariau bach

1 daten ganolig, wedi'i thorri'n sgwariau bach

400ml o stoc llysiau â llai o halen

1 llwy fwrdd wastad o flawd corn

600ml o laeth hanner sgim neu 1% o fraster

75g o india-corn (wedi rhewi neu mewn tun â dŵr)

pupur du mâl ffres

4 rhôl gwenith cyflawn, i weini

dull:

1. Rhoi'r winwnsyn, y genhinen, y foronen, y rwden neu'r feipen, y daten a'r stoc mewn sosban fawr. Dod â'r cyfan i'r berw, yna troi'r gwres i lawr a mudferwi'r cawl, wedi'i orchuddio'n rhannol, am 25 munud, nes bod y llysiau'n dyner.
2. Cymysgu'r blawd corn gyda 2–3 llwy fwrdd o laeth nes ei fod yn bast llyfn. Ychwanegu gweddill y llaeth i'r sosban gyda'r india-corn, yna ychwanegu'r blawd corn a'i gymysgu. Ei gynhesu'n ysgafn, gan ei droi'n gyson, nes bod y cawl yn tewhau ac yn dechrau cyrraedd y berw.
3. Ychwanegu pupur du cyn rhoi'r cawl mewn powlenni a'i weini gyda rholiau gwenith gyflawn.

cinio

reis blasus o sawrus

o'i weini fel hyn, mae reis mor neis

amser paratoi: 10 munud

amser coginio: 30 munud

caloriau fesul dogn: 183kcal/766kJ

awgrym: Ychwanega gig dros ben wedi'i goginio i wneud mwy ohono.

Ar gyfer 4 oedolyn

cynhwysion:

1 llwy de o olew

1 winwnsyn, wedi'i dorri'n fân

100g o fadarch, wedi'u sleisio

150g o reis grawn hir (heb ei goginio)

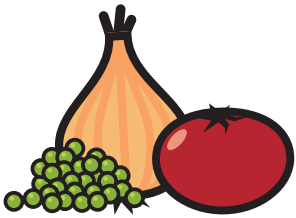
300ml o stoc llysiau â llai o halen

75g o bys wedi rhewi

100g o india-corn bach, wedi'u sleisio

1 llwy de o bowdr cyri

1 tomato, wedi'i dorri



dull:

1. Cynhesu'r olew mewn sosban a ffrio'r winwnsyn am 2–3 munud, ychwanegu'r madarch a choginio am 2 funud arall.
2. Ychwanegu'r reis a'i gymysgu, yna'r stoc, y pys, yr india-corn bach a'r powdr cyri. Ei gymysgu'n dda. Dod ag ef i'r berw, troi'r gwres i lawr a'i fudferwi am tua 15–20 munud, nes bod y reis yn dyner. Ychwanegu mwy o ddŵr os oes angen.
3. Gweini'r reis mewn powlenni a thaenu'r tomato ar ei ben.

cinio

cawl cyw iâr a llysiau sbeislyd

cawl llawn budd tuag at eich 5 Y DYDD

amser paratoi: 15 munud

amser coginio: 30 munud

calorïau fesul dogn: 357kcal/ 1494kJ

awgrym:
Am flas Môr y Canoldir, defnyddia 1 llwy fwrdd o berlysiau cymysg sych yn lle'r powdr cyri a basil yn lle mintys.

Ar gyfer 4 oedolyn

cynhwysion:

2 lwy de o olew llysiau

1 winwnsyn, wedi'i dorri

1 ewin o arlleg, wedi'i falu

2 foronen, wedi'u torri

250g o rwden neu feipen, wedi'i thorri

1 afal bwyta, gan dynnu'r canol, ei blicio a'i dorri

1 llwy fwrdd o bowdr cyri cymedrol

1 llwy de o hadau cwmin (dewisol)

1 litr o stoc llysiau neu gyw iâr â llai o halen

tun 400g o domatos wedi'u torri

200g o gyw iâr wedi'i goginio a'i dorri (gan dynnu'r croen)

50g o bys wedi rhewi

4 llwy fwrdd o iogwrt naturiol isel mewn braster

dail mintys fel garnais (dewisol)

4 rhôl gwenith cyflawn, i weini

dull:

1. Cynhesu'r olew llysiau mewn sosban fawr a ffrio'r winwns a'r garlleg yn ysgafn am 2–3 munud nes eu bod yn feddal. Ychwanegu'r moron, y rwden neu'r feipen a'r afal a choginio am 2 funud arall.
2. Ychwanegu'r powdr cyri a'r hadau cwmin (os wyt yn eu defnyddio), cymysgu'r cyfan a'i goginio'n ysgafn am ychydig eiliadau.
3. Tywallt y stoc ac ychwanegu'r tomatos. Dod ag ef i'r berw cyn troi'r gwres i lawr a'i fudferwi, wedi'i orchuddio'n rhannol, am tua 20 munud, neu nes bod y llysiau'n dyner.
4. Ychwanegu'r cyw iâr wedi'i goginio a'r pys, gan fudferwi'r cyfan yn ysgafn am 3–4 munud arall. Rhoi'r cawl mewn powlenni cynnes a rhoi 1 llwy fwrdd o iogwrt ac ychydig o ddail mintys (os wyt yn eu defnyddio) ar ei ben. Gweini'r cawl gyda rhôl gwenith cyflawn.

cinio

salad pasta ar letys

hawdd i'w baratoi ac ar y bwrdd mewn dim o dro

amser paratoi: 10 munud

amser coginio: 12 munud

calorïau fesul dogn: 165kcal/ 690kJ

awgrym: Defnyddia basta grawn cyflawn i gael mwy o ffibr.

Ar gyfer 4 oedolyn

cynhwysion:

250g o siapiau pasta

3 llwy fwrdd o iogwrt naturiol isel mewn braster

2 lwy fwrdd o mayonnaise â llai o fraster

2 domato, wedi'u torri

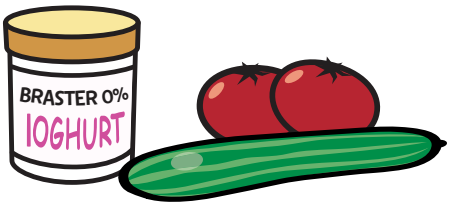
½ ciwcymbr, wedi'i dorri

1 llwy fwrdd o resins neu syltanas, neu rawnwin wedi'u torri (dewisol)

4 deilen letys fawr

75g o gaws â llai o fraster, wedi'i dorri yn giwbiau bach

3 shibwnsyn, wedi'u sleisio



dull:

1. Coginio'r pasta gan ddilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn, yna'i ddraenio a'i rinsio gyda dŵr oer i'w oeri'n gyflym. Ei ddraenio'n dda.
2. Cymysgu'r iogwrt a'r mayonnaise mewn powlen salad. Ychwanegu'r tomatos, y ciwcymbr, y rhesins neu'r syltanas, ac yna'r pasta.
3. Gweini pob dogn ar ddeilen letys a rhoi'r ciwbiau caws a'r shibwns ar eu pen.

cinio

medli môr y canoldir

brechdanau cyw iâr a llysiau sy'n anodd eu curo

amser paratoi: 15 munud

amser coginio: 25 munud

calorïau fesul dogn: 264kcal/ 1105kJ

awgrym: Cofia fod angen paratoi! Rhostia'r llysiau ymlaen law, eu hoeri a'u gorchuddio a'u cadw yn yr oergell.

Ar gyfer 4 oedolyn

cynhwysion:

1 pupur coch neu felyn, gan dynnu'r hadau a'i dorri

1 courgette, wedi'i sleisio

1 winwnsyn coch, wedi'i dorri

8 tomato bach melys, wedi'u torri yn eu hanner

2 lwy fwrdd o olew olewydd neu lysiau

2 lwy de o rosmari ffres wedi'i dorri (neu 1 llwy de o rosmari sych)

8 tafell o fara gwenith cyflawn

3 llwy fwrdd o hummus â llai o fraster

100g o gyw iâr wedi'i goginio (heb y croen) a'i dorri'n ddarnau

dail salad cymysg

pupur du mâl ffres

dull:

1. Cynhesu'r popty i Nwy 6/200°C/popty ffan 180°C.
2. Rhoi'r llysiau ar hambwrdd pobi a thaenu olew drostyn nhw. Ychwanegu'r rhosmari a'r pupur du. Eu rhostio am 20–25 munud nes bod y llysiau'n dyner, yna'u gadael i oeri.
3. Rhoi hummus ar bob tafell o fara, yna rhoi'r cyw iâr ar ben 4 tafell. Ar ôl iddyn nhw oeri, rhannu'r llysiau rhwng y bara ac ychwanegu dail salad. Rhoi'r tafelli eraill ar ben y cymysgedd, eu torri yn eu hanner a'u gweini.

cinio

tatws pob tiwna a ffa

didrafferth ond diguro

amser paratoi: 20 munud

amser coginio: 1 awr

calorïau fesul dogn: 281kcal/ 1175kJ

awgrym:
Mae croen tatws pob creisionllyd yn flasus ac yn llawn ffibr.

Ar gyfer 4 oedolyn

cynhwysion:

4 taten bob fawr, wedi'u sgrwbio

tun 410g o ffa cannellini mewn dŵr, wedi'u draenio

tun 200g o diwna mewn dŵr, wedi'i ddraenio a'i ddarnio

1 pupur coch neu felyn, gan dynnu'r hadau a'i dorri

2 domato, wedi'u torri

4 shibwnsyn, wedi'u torri'n fân

2 lwy de o finegr gwin coch neu wyn

2 lwy de o biwrî tomato

pupur du mâl ffres

dull:

1. Cynhesu'r popty i Nwy 6/200°C/popty ffan 180°C. Pigo'r tatws â fforc a'u pobi ar silff uchaf y popty am awr, neu nes eu bod yn dyner.
2. Pan fydd y tatws yn coginio, cymysgu'r ffa cannellini, y tiwna, y pupur, y tomatos, y shibwns, y finegr a'r piwrî tomato ac ychwanegu ychydig o bupur du.
3. Agor y tatws pob a'u llenwi gyda'r cymysgedd salsa. Eu gweini ar unwaith.

swper

sgod a sglod siop

blas tecawê... ond iachus!

amser paratoi: 20 munud

amser coginio: 40 munud

caloriau fesul dogn: 402kcal/ 1682kJ

awgrym:
Mae gadael croen ar datws yn arbed amser ac yn rhoi ffibr yn eich deiet.

Ar gyfer 4 oedolyn

cynhwysion:

4 taten bob, wedi'u sgwrio, a'u torri'n 8 o dalpiau trwchus

1 llwy fwrdd o olew llysiau

75g o friwsion bara

1 wy, wedi'i gymysgu â 2 lwy fwrdd o ddŵr oer

4 x ffiled o hadog neu benfras

120g heb groen (wedi'u dadmer os ydyn nhw wedi rhewi)

1 x tun 300g o bys stwnsh (neu bys wedi rhewi)

pupur du mâl ffres

dull:

1. Cynhesu'r popty i Nwy 6/200°C/ popty ffan 180°C. Iro papur pobi gydag ychydig o olew llysiau.
2. Rhoi'r talpiau tatws mewn tun rhostio. Ychwanegu gweddill yr olew llysiau a'u hysgwyd er mwyn eu gorchuddio. Ychwanegu pupur du. Eu rhoi yn y popty a'u pobi am 35–40 munud, gan eu troi ar ôl 20 munud.
3. Yn y cyfamser, gwasgaru'r briwsion bara ar blât mawr. Ychwanegu pupur du i flasu. Rhoi'r ffiledi pysgod yn yr wy wedi'i gymysgu, ac yna'u taenu â briwsion bara. Rhoi'r pysgod ar y papur pobi, a'u rhoi yn y popty.
4. Cynhesu'r pys stwnsh mewn sosban, a'u gweini gyda'r sgod a sglod.

swper

pastai tatws stwnsh heb gig

hen ffefryn ar ei newydd wedd

amser paratoi: 20 munud

amser coginio: 35 munud

caloriau fesul dogn: 345kcal/1443kJ

awgrym:
Os am bastai cig, defnyddia friwgig eidion heb fawr o fraster neu friwgig twrci.

Ar gyfer 4 oedolyn

cynhwysion:

600g o datws, wedi'u torri'n dalpiau

500g o bwmpen cnau menyn wedi'i pharatoi a'i thorri'n dalpiau (neu rwden neu foron)

1 llwy de o olew llysiau

1 winwnsyn, wedi'i dorri

2 ewin o arlleg, wedi'u malu

2 foronen, wedi'u torri

300g o friwgig llysieuol

Tun 400g o domatos wedi'u torri

150ml (1/4 peint) o stoc llysiau â llai o halen

2 lwy de o bowdwr cyri canolig (dewisol)

100g o fadarch caeedig, wedi'u sleisio

1 courgette, wedi'i gratio (dewisol)

pupur du mâl

2 lwy de o flawd corn

dull:

1. Coginio'r tatws a'r bwmpen cnau menyn mewn sosban fawr o ddŵr berwedig am ryw 20 munud. Yn y cyfamser, cynhesu'r olew llysiau mewn sosban fawr a ffrio'r winwnsyn, y garlleg a'r moron yn ysgafn am 2–3 munud, nes eu bod nhw'n feddal.
2. Ychwanegu'r briwgig llysieuol, y tomatos a'r stoc. Ychwanegu'r powdwr cyri, ac yna'r madarch a'r courgette. Dod â'r cyfan i'r berw, yna gostwng y gwres a'i goginio am 15–20 munud, gan roi tro iddo bob hyn a hyn. Ychwanegu pupur du.
3. Cynhesu'r gril. Draenio a stwnshio'r tatws a'r bwmpen cnau menyn gydag ychydig o bupur du.
4. Cymysgu'r blawd corn mewn 1 llwy de o ddŵr a'i droi i mewn i'r cymysgedd briwgig. Rhoi'r briwgig mewn dysgl goginio a rhoi'r stwnsh llysiau ar ei ben. Ei frownio o dan y gril am 8–10 munud a'i weini.

swper

stiw swmpus a thwmplenni

perffaith ar gyfer nosweithiau gaeafol

amser paratoi: 20 munud

amser coginio: 2 awr

calorïau fesul dogn: 307kcal/ 1284kJ

awgrym:
Blasus gyda chrystyn bara trwchus

Ar gyfer 4 oedolyn

cynhwysion:

2 lwy de o olew llysiau

280g o stêc difraster i'w frwysio, wedi'i dorri'n dameidiau

450ml o stoc eidion neu lysiau â llai o halen

2 winwnsyn, wedi'u torri

2 ewin o arlleg, wedi'u malu

2 foronen fawr, wedi'u torri'n dalpiau

2 ffon seleri, wedi'u sleisio

1 ddeilen llawryf (dewisol)

250g madarch caeedig, wedi'u torri yn eu hanner

100g o flawd codi

2 lwy fwrdd o bersli wedi'i dorri, neu llwy de o berlysiau sych cymysg

50g o sbred â llai o fraster

pupur du mâl ffres

dull:

1. Cynhesu'r olew llysiau mewn dysgl gaserol neu sosban fawr. Ychwanegu'r cig eidion a'i goginio am 2–3 munud dros wres uchel nes iddo droi'n frown.
2. Tywallt y stoc i'r sosban, gan ychwanegu'r winwns, y garlleg, y moron, y seleri, y ddeilen lawryf a'r madarch. Berwi'r cyfan cyn troi'r gwres i lawr. Rhoi caead drosto a'i goginio ar wres isel am 1 awr. Ychwanegu ychydig o ddŵr os oes angen.
3. I wneud y twmplenni, mae angen hidlo'r blawd i bowlen gyda'r persli a rhywfaint o bupur du. Ychwanegu'r sbred â llai o fraster at y blawd, a'i gymysgu â blaenau'r bysedd nes bod y cymysgedd yn edrych fel briwsion mân. Ychwanegu mymryn o ddŵr (dim gormod, tua 2 lwy fwrdd) i wneud toes meddal. Tylino'r toes yn ysgafn a llunio 12 o dwmplenni bach.
4. Gosod y twmplenni ar ben y stiw. Rhoi'r caead ar y ddysgl a'i goginio am 25–30 munud arall, nes bod y twmplenni'n ysgafn ac yn feddal.

swper

eog gyda thatws stwnsh persli

gwna argraff ar y teulu gyda bwyd bwyty llawn steil

amser paratoi: 20 munud

amser coginio: 25 munud

calorïau fesul dogn: 445kcal/ 1904kJ

awgrym: Ceisia fwyta pysgod olewog fel eog unwaith yr wythnos

Ar gyfer 4 oedolyn

cynhwysion:

1kg o datws, wedi'u plicio a'u torri'n dalpiau

6 o shibwns, wedi'u sleisio'n denau

1 llwy de o olew llysiau

4 x ffiled eog 120g

4 llwy fwrdd o laeth hanner sgim neu 1% o fraster

2 lwy fwrdd o bersli ffres wedi'i dorri

1 darn o frocoli, wedi'i dorri'n ddarnau

pupur du mâl ffres

dull:

1. Berwi'r tatws am 20 munud nes eu bod nhw'n dyner. Ychwanegu'r shibwns 5 munud cyn diwedd yr amser coginio.
2. Ar ôl i'r tatws fod yn coginio am 10 munud, mae'n amser paratoi'r eog. Cynhesu'r olew llysiau mewn padell wrthlud. Ychwanegu'r eog, gyda'r croen ar i lawr. Eu coginio ar wres uchel am 2–3 munud. Troi'r eog, gan droi'r gwres i lawr a'i goginio am 3–4 munud arall.
3. Berwi'r brocoli mewn mymryn o ddŵr am 5–6 munud. Gadael i'r eog orffwys am rai munudau a mynd ati i wneud y tatws stwnsh.
4. Draenio'r tatws a'r shibwns a'u stwnshio'n drylwyr. Ychwanegu'r llaeth a'r persli a'i gymysgu. Ailgynhesu'r cyfan ar yr hob am eiliad, gan ei gymysgu'n dda. Rhannu'r stwnsh rhwng y pedwar plât a rhoi'r ffiledi eog ar ben y stwnsh. Eu gweini gyda'r brocoli.

swper

jalfrezi llysiau

cyri syml a sbeislyd

awgrym:
Os am gyri â chig, defnyddia gyw iâr wedi'i goginio yn lle'r ffacbys.

amser paratoi: 20 munud

amser coginio: 40 munud

calorïau fesul dogn: 401kcal/ 1678kJ

Ar gyfer 4 oedolyn

cynhwysion:

2 lwy de o olew llysiau

2 winwnsyn, wedi'u torri'n ddarnau

1 afal bwyta, tynnu'r canol a'i dorri

1 ewin o arlleg, wedi'i malu

2 lwy fwrdd o bast cyri Jalfrezi

1 foronen fawr, wedi'i sleisio

1 pupur gwyrdd, heb yr hadau ac wedi'i dorri

tun 400g o domatos wedi'u torri

200g o flodfresychen wedi'i thorri'n ddarnau bach

tun 410g o ffacbys (mewn dŵr)

wedi'u rinsio a'u draenio

300ml (1/2 peint) o stoc llysiau â llai o halen

18g o reis brown grawn cyflawn

50g o bys wedi rhewi

2 lwy fwrdd o goriander ffres wedi'i dorri (dewisol)

4 llwy fwrdd o iogwrt plaen isel mewn braster ar gyfer gweini

halen a phupur du mâl ffres

dull:

1. Cynhesu'r olew llysiau mewn padell fawr. Ychwanegu'r winwns, yr afal a'r garlleg a'u coginio am 3–4 munud, gan eu troi'n barhaus. Ychwanegu'r past cyri a'i goginio am rai eiliadau.
2. Ychwanegu'r foronen, y pupur, y tomatos, y blodfresych, y ffacbys a'r stoc. Mae angen ei fudferwi, wedi'i orchuddio'n rhannol, am 25–30 munud, gan ychwanegu ychydig o stoc neu ddŵr ychwanegol os oes angen. Ar yr un pryd, rhaid coginio'r reis mewn sosban fawr o ddŵr sy'n berwi'n ysgafn am 30 munud.
3. Ychwanegu'r pys a'r coriander (os wyt yn eu defnyddio) a'i gynhesu am 2–3 munud. Ychwanegu ychydig o bupur os oes angen. Gweini'r cyri a'r reis mewn powlenni, gan roi 1 llwy fwrdd o iogwrt ar ben bob un.

swper

tsili llysiau

llond powlen o tsili sbeislyd i gynhesu'r bola

amser paratoi: 20 munud

amser coginio: 35 munud

caloriau fesul dogn: 400kcal/1674kJ

awgrym:
Mae reis brown yn llawn fitamin B a ffibr, felly mae'n fwy maethlon na reis gwyn.

Ar gyfer 4 oedolyn

cynhwysion:

2 lwy de o olew llysiau

1 winwnsyn, wedi'i dorri

1 foronen, wedi'i thorri'n fân

2 ewin o arlleg, wedi'u malu

1 tsili coch, heb yr hadau ac wedi'i dorri'n fân

2 bupur (coch, gwyrdd neu felyn) heb yr hadau ac wedi'u torri

300g o friwgig wedi rhewi nad yw'n gig (neu defnyddiwch friwgig eidion heb lawer o fraster neu dwrci)

Tun 420g o ffa coch mewn dŵr

Tun 400g o domatos wedi'u torri

2 lwy de o biwrî tomato

100ml o stoc llysiau â llai o halen

200g o reis brown grawn hir

pupur du mâl ffres

dull:

1. Cynhesu'r olew llysiau mewn sosban fawr ac ychwanegu'r winwnsyn. Ffrio'r winwnsyn yn ysgafn am 2–3 munud, ac yna ychwanegu'r moron, y garlleg, y tsili a'r pupur a'u ffrio am 2–3 munud yn rhagor, gan eu troi'n aml.

3. Ychwanegu'r briwgig wedi rhewi, y ffa cymysg, y tomatos, y piwrî tomato a'r stoc. Dod â'r cyfan i'r berw, cyn troi'r gwres i lawr a'i fudferwi, wedi'i orchuddio'n rhannol, am 25–30 munud.

4. Ar yr un pryd, rhaid coginio'r reis mewn dŵr sy'n berwi'n ysgafn – bydd hyn yn cymryd 25–30 munud.

5. Ychwanegu'r pupur at y tsili os oes angen, ac yna'i weini mewn powlenni cynnes gyda'r reis sydd wedi'i goginio a'i ddraenio.

swper

twrci wedi'i dro-ffrio

isel o ran braster, isel o ran pris

amser paratoi: 15 munud

amser coginio: 30 munud

calorïau fesul dogn: 342kcal/ 1431kJ

awgrym:
Rho'r twrci wedi'i dro-ffrio mewn bara pitta gwenith cyflawn neu ei lapio mewn tortilla am fyrbryd sydyn gwych.

Ar gyfer 4 oedolyn

cynhwysion:

200g o reis brown grawn cyflawn

1 llwy fwrdd o olew blodyn yr haul

300g o frest twrci heb groen, wedi'i sleisio'n stribedi

2 ewin o arlleg, wedi'u malu

2 bupur coch, heb yr hadau ac wedi'u sleisio

2 bupur gwyrdd neu felyn, wedi'u sleisio

1 swp o shibwns, wedi'u sleisio

2 lwy fwrdd o saws soi â llai o halen

4 llwy fwrdd o sudd oren

1 llwy de o sinsir mâl (dewisol)

dull:

1. Coginio'r reis mewn digon o ddŵr berw am 25–30 munud, nes ei fod yn feddal.
2. 20 munud ar ôl i chi ddechrau berwi'r reis, cynhesu'r olew mewn wok neu badell ffrio fawr a thro-ffrio'r twrci ar wres canolig i uchel am 5 munud.
3. Ychwanegu'r garlleg, y pupur a'r shibwns a'u ffrio am 2–3 munud arall.
4. Yna, ychwanegu'r saws soi, y sudd oren a'r sinsir mâl (os wyt yn ei ddefnyddio) at y twrci a'i goginio am 2–3 munud arall ar wres canolig.
5. Draenio'r reis a'i weini gyda'r twrci wedi'i dro-ffrio.