

Crewch fyrbryd ardderchog

Healthy
Eating
Week | British Nutrition
Foundation

Crewch eich byrbryd yn llawn ffibr



Dewiswch eich sylfaen grawn cyflawn

1



Er enghraift, bara grawn cyflawn, bara ceirch, bara rhyg.

Offer defnyddiol

- Bwrdd torri
- Cyllell lysiau
- Cyllell fwrdd
- Gratiwr

Defnyddiwch haen gyda ffibr

2



Er enghraift, hummus gyda llai o fraster, afocada wedi'u malu, salsa (dewiswch un gyda llai o halen)

Cynghorion ffibr da!

Golchwrch eich moron ond peidiwrch a thynnwr croen er mwyn cael ffibr ychwanegol!

Ychwanegwrch ddigon o haenau o ffrwythau neu lysiau!

Gorffennwch gyda llysiau (neu ffrwythau)

3



Er enghraift, moron wedi'u malu, tomato wedi'i dorri neu giwcymbr



Rhannwch eich creadigaethau ar twitter
@NutritionOrgUK #HEW23
neu e-bostiwrch nhw inni
postbox@nutrition.org.uk