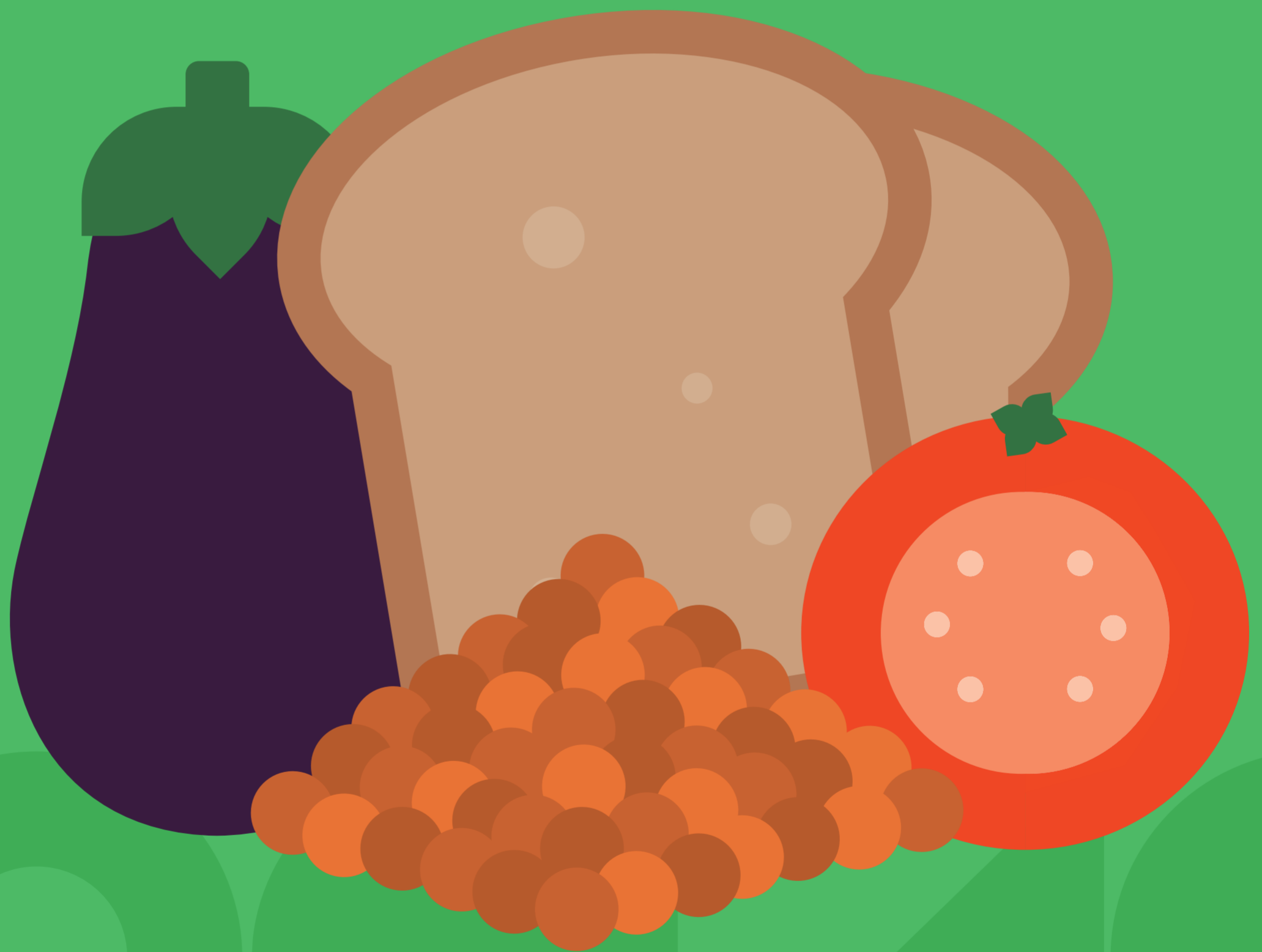


Bwytewch yn gall er eich lles chi a lles ein planed.

Cofiwch eich ffibr!



**Mae'n syniad
da cynnwys ffibr mewn prydiau
bwyd ac mewn byr-brydiau.**

Beth am fwy o fwydydd grawn cyflawn,
ffrwythau a llysiau, ffa, pys a chorbys?