

# Canllaw Bwyta'n Dda

Darllenwch y label ar becynnau bwyd

Mae pob dogn (150g) yn cynnwys

Egni 1048kJ 250kcal	Sraster 3.0g	Cholesterol 1.3g	Siwgrau 34g	Halen 0.9g
13%	4%	7%	38%	15%

o'r lefel a argymhellir i oedolyn  
Gwerthoedd nodweddiadol (arth ei werthau)  
am bob 100g: 697kJ/167kcal

Dewiswch fwydydd sy'n is mewn  
braster, halen a siwgrau

Defnyddiwch y Canllaw Bwyta'n Dda i'ch helpu i fwyta cydbwysedd o fwydydd iachach a mwy cynaliadwy. Mae'n dangos faint o'ch holl fwydydd a ddylai ddod o bob grŵp bwyd.



Mae dŵr, llaeth  
braster is, diodydd  
heb siwgr gan  
gynnwys te a  
choffi, i gyd yn  
cyfrif.

Peidiwch â  
chymryd mwy na  
150ml y diwrnod o  
sudd ffrwythau  
a/neu smwddis.



Y diwrnod 2000kcal 2500kcal = POB BWYD + POB DIOD