

Bwyd Da Gyntaf – Syniadau am ddiodydd maethlon

Gall y diodydd iawn helpu i wella'ch deiet os nad oes arnoch lawer o eisiau bwyd neu os bydd angen ennill pwysau. Mae dewis da o ddiodydd, cawl a phwdinau maethlon ar gael mewn archfarchnadoedd a siopau fferyllydd. Neu gallwch wneud rhai'ch hunain gan ddefnyddio ryseitiau cartref.

Gallwch arbrofi trwy wneud eich diodydd a'ch cawl eich hunan gan ddefnyddio cynhwysion fel:

- Llaeth cyfnerthedig – cymysgwch 2 owns (60g) neu 4 llond llwy fwrdd o bowdwr llaeth (unrhyw fath) gyda pheint o laeth cyflawn
- Rhowch iogwrt, hufen iâ, fromage frais llaeth cyflawn gyda llaeth a ffrwythau i wneud smwddis maethlon
- Rhowch laeth/llaeth cyfnerthedig yn lle dŵr gyda chawl cyddwysedig neu gawl hufen a chawl paced er mwyn ychwanegu calorïau a phrotein
- Rhowch dalp (digon i 1) o fenyn/marjarîn mewn cawl. Bydd yn cyfoethogi'r blas ac yn ychwanegu 70 calori.

Ryseitiau

Diod iogwrt ffrwythau

1 carton bach o iogwrt naturiol braster llawn
1 gwydraid bach o sudd ffrwythau neu biwre ffrwythau
Cymysgwch y cynhwysion a'u chwisgio'n dda.
Oerwch cyn ei yfed.

Ysgytleath

1 sgŵp hufen iâ
1/3 peint llaeth
Defnyddiwch syrop ysgytleath, cordial neu fêl i roi blas.
Cymysgwch yr hufen iâ, y llaeth a'r blas mewn blendiwr ac mae'n barod i'w yfed.

Syniadau am brydau a byrbrydau maethlon

Byrbrydau:

- Tôst a thopin e.e. sardîns, caws
- Brechdan gyda llenwad cig, pysgod, caws neu wŷy
- Pei, sosej-rôl, pasti.

Syniadau am Fyrbrydau a Phwdinau:

- logwrdd trwchus a hufennog, blancmange, mŵs, instant whip
- Caws a chracys
- Cacen sbwng (e.e. siocled, Madeira, Genoa)
- Bisgedi (bourbons, gingernuts, custard creams, fruit shortcake, digestives)
- Creision, cnau, ffrwythau sych
- Cwstard wŷy, pwdin bara
- Stiw ffrwythau/tun ffrwythau gyda chwstard, hufen neu hufen iâ.