

GWOBRAU DEWIS IACH



Addasu'ch bwydlen:
Bwytai Mecsicanaidd





Bwytai Mecsicanaidd

Nid cael gwared ar brydau sydd eisoes ar y fwydlen a'u newid am brydau iachach yw arlwyio iachus. Er y byddwch o bosibl yn penderfynu cyflwyno rhai prydau cwbl newydd, mae'r prif bwyslais ar wneud newidiadau bach i'r prydau sydd eisoes ar y fwydlen. Gall hyn olygu newid rhai o'r cynhwysion a ddefnyddir, faint o bob cynhwysyn a ddefnyddir neu'r ffordd y mae'r bwyd yn cael ei baratoi neu ei goginio. Mae arlwyio iach hefyd yn golygu hybu dewisiadau iachach fel bo'r cwsmeriaid yn fwy ymwybodol o'r dewisiadau sydd ar gael.



Lluniwyd y daflen wybodaeth hon i'w defnyddio ochr yn ochr â Chanllawiau Cam wrth Gam y Gwobrau Dewis Iach, sy'n rhoi manylion cyffredinol am sut i ddarparu dewisiadau iach i'ch cwsmeriaid. Mae'r ddogfen hon hefyd yn rhoi gwybodaeth am sut i fod yn gymwys am y Gwobrau Dewis Iach a sut i hybu bwydydd iachach ymysg cwsmeriaid.

Mae'r daflen wybodaeth hon yn rhoi syniadau mwy penodol ar gyfer **bwytai Mecsicanaidd**. Gan fod rhai bwytai'n gweini prydau o wledydd America Ladin eraill hefyd, ceir rhai cyfeiriadau at brydau o wledydd megis Brasil a'r Ariannin.

Bara, tortillas a bwydydd eraill â starts

Dylai pryd cytbwys fod yn seiliedig ar fwydydd â starts, sef tortillas, bara, reis a thatws yn bennaf mewn bwyty Mecsicanaidd.

Bara

- ▶ Cynigiwch amrywiaeth o fara (megis ciabatta neu fara Inca) fel cwrs cyntaf a chyda'r prif gwrs.
- ▶ Cynigiwch fenyn / sbred / olew mewn dysgl ar wahân.
- ▶ Cynigiwch fara gwenith cyflawn neu fara brown garw fel dewis.
- ▶ Cynigiwch frechdanau heb fenyn / sbred.



Tortillas

- ▶ Cynigiwch amrywiaeth o brydau tortillas (blawd) corn a gwenith heb eu ffrïo (e.e. burritos, fajitas).
- ▶ Lle mae tortillas a phrydau tortilla (e.e. chimichanga) yn cael eu coginio drwy eu ffrïo'n ddwfn, defnyddiwch olew mono-annirlawn / aml-annirlawn sy'n addas ar gyfer ffrïo dwfn (e.e. olew hadau rêp / canola, corn). Defnyddiwch y tymheredd ffrïo mwyaf addas (edrychwch ar y rysâit / pecyn neu gyfarwyddiadau'r peiriant ffrïo, ond fel arfer rhwng 180-190°C), gan y gall y bwyd amsugno mwy o fraster ar dymheredd is.
- ▶ Gan fod creision tortilla wedi'u ffrïo'n ddwfn yn uchel mewn braster, peidiwch â'u cynnwys yn awtomatig gyda phrif gysiau (e.e. chilli con carne gyda reis a chreision tortilla), neu gyda brechdanau / wrapiau. Cynigiwch y creision tortilla fel opsiwn i gwsmeriaid ei ddewis os ydynt yn dymuno.

Reis

- ▶ Mewn paella a reis Mecsicanaidd, defnyddiwch cyn lleied â phosibl o olew mono-annirlawn / aml-annirlawn (e.e. olew olewydd, hadau rêp / canola) i ffrïo'r reis heb ei goginio.
- ▶ Peidiwch ag ychwanegu halen at y reis wrth ei goginio. Gall stoc / potes a brynir i mewn fod yn uchel mewn halen, ceisiwch wneud potes cartref heb ychwanegu halen.
- ▶ Cynigiwch reis brown gyda phrydau megis chilli con carne, neu defnyddiwch gyfuniad o reis brown a reis gwyn.
- ▶ Rhowch gynnig ar wneud paella reis brown neu reis Mecsicanaidd gyda reis brown neu gymysgedd o reis brown a reis gwyn.
- ▶ Rhowch gynnig ar ddefnyddio reis brown mewn pelenni cig ac fel llenwad ar gyfer prydau tortillas (e.e. burritos).



Tatws (a casafa)

- ▶ Cynigiwch datws trwy'u crwyn, tatws stwnsh a thatws wedi'u berwi yn lle sglodion / tatws wedi'u ffrïo:
 - Tatws trwy'u crwyn - Peidiwch â rhwbio olew / halen ar y tatws cyn eu coginio. Os oes llenwad yn cael ei weini, cynigiwch opsiynau sy'n is mewn braster (e.e. chilli llysieuol, cyw iâr mewn saws tomato sbeislyd). Cynigiwch fenyn / sbred ar wahân.
 - Tatws wedi'u berwi / tatws newydd - defnyddiwch cyn lleied â phosibl o ddŵr heb halen i'w coginio a cheisiwch aildefnyddio'r dŵr mewn sawsiau.
 - Tatws stwnsh - Peidiwch ag ychwanegu menyn neu olew i'w stwnshio. Defnyddiwch ychydig o laeth hanner sgim yn eu lle.
- ▶ Os oes tatws rhost ar y fwydlen, torrwyd y tatws yn ddarnau mawr, defnyddiwch olew mono-annirlawn / aml-annirlawn a'u draenio'n dda unwaith y byddant wedi'u coginio. Ceisiwch osgoi defnyddio halen a defnyddio paprica / rhosmari / pupur du / garlleg yn ei le.
- ▶ Os oes tatws wedi'u ffrïo / sglodion (neu sglodion casafa wedi'u ffrïo) ar y fwydlen:
 - Defnyddiwch sglodion ochrau syth, sglodion trwchus neu wedges gan fod y rhain yn amsugno llai o fraster na sglodion wedi'u torri'n denau.
 - Defnyddiwch olew mono-annirlawn / aml-annirlawn sy'n addas ar gyfer ffrïo dwfn (e.e. olew hadau rôp / canola, corn). Defnyddiwch y tymheredd ffrïo mwyaf addas (fel y nodir uchod).
 - Peidiwch ag ychwanegu halen at y sglodion, gadewch i'r cwsmeriaid wneud hynny eu hunain.
 - Gall wedges / sglodion 'sbeislyd' a brynir i mewn gynnwys halen ychwanegol. Cynigiwch ddewis arall plaen, neu ychwanegwch flasau eich hunain gan ddefnyddio sbeisys megis paprica a phupur du.
 - Peidiwch â gweini sglodion / tatws wedi'u ffrïo yn awtomatig gyda brechdanau / wrapiau. Os ydynt eisoes ar y fwydlen, defnyddiwch sglodion trwchus. Neu ystyriwch godi swm ychwanegol (e.e. £1) os yw'r cwsmeriaid am gael sglodion gyda'u brechdan.



Ffrwythau, llysiau a saladau

Ffrwythau a llysiau

- ▶ Dylai deiet cytbwys gynnwys llawer o ffrwythau a llysiau, felly cynigiwch ddigon o opsiynau ar gyfer y cwrs cyntaf, y prif gwrs a'r llenwadau ar gyfer tortillas.
- ▶ Gellir defnyddio amrywiaeth o wahanol ffrwythau a llysiau, gan gynnwys:
 - tomato ffres
 - tomato tun
 - nionod/winwns
 - puprynnau
 - madarch
 - sgwosh cnau menyn
 - afocado
 - india-corn
 - ffa coch
 - ffa du / pinto
 - india-corn cyfan
 - ysbigoglys
 - asparagws
 - eitemau salad (gweler isod)
 - puprynnau jalapeno
 - olewydd
 - seleri
 - ffa gwyrdd
 - bananas
 - bananas gwyrdd
- ▶ Os oes modd, coginiwch y llysiau yn y popty, eu stemio neu eu tro-ffrïo mewn ychydig bach o olew.
- ▶ Newidiwch gyfrannau'r cynhwysion a roddir mewn tortillas, wrapiau ac mewn chilli con carne fel eu bod yn cynnwys mwy o lysiau a llai o gig.
- ▶ Ceisiwch gynnwys mwy o ffa a chodlysiau mewn prydau fel chilli con carne a llenwadau tortillas (e.e. ffa coch, ffa du, ffa pinto).
- ▶ Cynigiwch ddysglau o lysiau i'w gweini gyda'r prif gwrs [e.e. india-corn cyfan (heb fenyn ychwanegol), llysiau cymysg tymhorol].
- ▶ Cynigiwch ffrwyth yn bwdin a sudd ffrwythau yn ddiod (gweler yr adrannau '*Pwdinau*' a '*Diodydd*').





Saladau

- ▶ Cynigiwch saladau fel cyrsiau cyntaf a phrif gyrsiau, gan gynnwys amrywiaeth o eitemau salad a llyisiau (e.e. letys, dail roced, ciwcymbr, ysbigoglys, tomatos bach, moron wedi'u gratio, afocado, puprynnau, india-corn, llyisiau wedi'u llosg-grilio ayb.)
- ▶ Mae rhai saladau, megis salad Caesar, yn cynnwys dresin sy'n uchel mewn braster. Cynigiwch saladau gwahanol heb ddresin, neu gyda dresin sy'n cynnwys llai o fraster mewn dysgl ar wahân (dresin â sail finegr / leim / perlyisiau).
- ▶ Lle bo modd, ceisiwch gynnwys salad bach gyda phrif gyrsiau neu ei gynnig fel opsiwn ar y fwydlen.
- ▶ Ceisiwch gynnwys eitemau salad mewn prydau megis wrapiau, burritos, tacos a byrgyrs.
- ▶ Os oes salad tatws, coleslaw neu goctel corgimwch ar gael, defnyddiwch fayonnaise braster is.
- ▶ Os oes darnau tenau o barmesan a chROUTONS yn cael eu gweini gyda saladau fel arfer, defnyddiwch lai ohonynt neu eu cynnig i gwsmeriaid ar wahân. Rhowch gynnig ar goginio'r croutons yn y popty gan ddefnyddio olew olewydd nid menynd.



Llaeth a chynhyrchion llaeth eraill

- ▶ Caws, llaeth, hufen (gan gynnwys hufen sur) a menynd yw'r prif gynhyrchion llaeth a ddefnyddir mewn prydau Mecsicanaidd. Ond, gan fod hufen a menynd yn cynnwys llawer o fraster byddai'r rhain yn perthyn i'r grŵp 'bwydydd a diodydd â llawer o fraster a/neu siwgr' ar y *plât bwyta'n iach*. Gweler yr adran '*Lleihau Braster, Siwgr a Halen*' isod.
- ▶ Caws - Gall prydau Mecsicanaidd gynnwys nifer o gawsiau gwahanol a llawer ohono (e.e. parmesan, caws gafr, caws Jack a chawsiau Mecsicanaidd eraill). Er bod caws yn ffynhonnell dda o brotein a chalsiwm, mae rhai cawsiau'n uchel mewn braster a / neu halen.
 - Peidiwch â gorlwytho prydau â chaws. Dylid gallu lleihau faint o gaws a ddefnyddiwch mewn rhai prydau heb i hynny amharu ar y blas na'r ansawdd.
 - Cynigiwch gawsiau braster is (e.e. caws Jack wedi'i wneud â llaeth sgim).
 - Defnyddiwch gaws cryf ac aeddfed lle bo modd, gan y bydd angen llai ohono.
- ▶ Lle defnyddir llaeth, defnyddiwch laeth sgim neu laeth hanner sgim os oes modd.
- ▶ Rhowch gynnig ar ddefnyddio hufen sur braster is, neu ei gynnig fel opsiwn.



Cig, pysgod ac opsiynau eraill

Cig Coch

- ▶ Defnyddiwch gig heb lawer o fraster lle bo modd a thorrwch unrhyw fraster y gellir ei weld oddi ar gig, e.e. cig oen, stecen, gamwn.
- ▶ Defnyddiwch friwigig heb lawer o fraster ar gyfer prydau megis cig eidion mâl a chilli con carne a thynnwch y braster oddi ar yr wyneb wrth goginio.
- ▶ Os yw pelenni cig (albondigas) a byrgyrs yn cael eu gwneud yn y bwyty, defnyddiwch friwigig heb lawer o fraster. Os ydynt yn cael eu prynu, ceisiwch brynu rhai gyda llai o fraster.
- ▶ Griliwch neu rhostiwch y cig ar rac, neu ei dro-ffrïo mewn ychydig bach o olew mono-annirlawn / aml-annirlawn (e.e. olew olewydd). Coginiwch gynnyrch briwigig, megis byrgyrs, ar y gril neu ar farbeciw er mwyn i'r braster lifo ohonynt.
- ▶ At ei gilydd, mae asennau porc / asennau breision porc yn uchel mewn braster. Os ydynt ar y fwydlen, rhowch gynnig ar eu grilio / llosg-grilio neu eu rhostio ar rac er mwyn i'r braster ddraenio ohonynt. Efallai bod y saws (e.e. saws barbeciw) yn uchel mewn braster, halen a/neu siwgr hefyd (gweler yr adran 'Sawsiau, stociau a dipiau').
- ▶ Defnyddiwch selsig â llai o fraster a chig moch cefn yn hytrach na chig moch brith. Griliwch yn hytrach na ffrïo.
- ▶ At ei gilydd, mae selsig sbeislyd (e.e. chorizo) yn uchel mewn braster a halen, felly ceisiwch leihau nifer y prydau sy'n cynnwys y rhain. Lle bo modd, cynigiwch chorizo fel llenwad a thopin dewisol, yn hytrach na'i gynnwys yn awtomatig.

Dofednod ac wyau

- ▶ Lle bo modd, tynnwch y croen oddi ar ddofednod, megis cyw iâr a hwyaden.
- ▶ Griliwch neu pobwch y cig, neu ei dro-ffrïo mewn ychydig bach o olew mono-annirlawn / aml-annirlawn.
- ▶ Pan fyddwch yn rhostio dofednod neu'n eu coginio yn y popty, defnyddiwch rac rhostio i ddraenio'r braster sy'n weddill.
- ▶ Gall cig dofednod wedi'i brosesu a brynir i mewn (e.e. cyw iâr â haen sbeislyd, byrgyrs cyw iâr) fod yn uchel mewn braster a halen. Os oes modd, dewiswch fersiynau sy'n cynnwys llai o fraster / halen neu ychwanegwch sbeisys eich hunain (heb ddefnyddio halen).
- ▶ Os byddwch yn defnyddio wyau, ceisiwch wneud hynny heb ddefnyddio hufen neu fenyn. Wrth wneud wyau wedi'u sgramblo, defnyddiwch laeth hanner sgim yn hytrach na llaeth cyflawn neu hufen. Gwnewch yr wyau mewn padell nad yw bwyd yn glynu wrthi gyda chyn lleied o olew mono-annirlawn / aml-annirlawn (e.e. olew olewydd) â phosibl.



Pysgod

- ▶ Ceisiwch gynnwys amrywiaeth o bysgod gwyn, pysgod olewog a physgod cregyn ar eich bwydlen. Gallai enghreifftiau mewn prydau Mecsicanaidd gynnwys:
 - **Pysgod gwyn:** Penfras, Cipiwr Coch, Tiwna (mewn tun)
 - **Pysgod olewog:** Eog, Tiwna (ffres), Cleddbysgodyn, Sardinau, Brwyniaid
 - **Pysgod Cregyn:** Corgimychiaid, Cregyn Gleision, Crancod, Calamari
- ▶ Gellir defnyddio pysgod / bwyd môr mewn cyrsiau cyntaf, saladau, llenwadau tortillas a phaella, yn ogystal â phrif gyrsiau.
- ▶ Cynigiwch fwyd môr a physgod heb eu ffrïo a heb gytew - gallwch eu stemio, eu potsio, eu grilio, eu pobi neu eu tro-ffrïo mewn ychydig bach o olew olewydd.
- ▶ Wrth goginio pysgod, neu wrth wneud prydau pysgod (gan gynnwys cacennau pysgod), peidiwch ag ychwanegu halen. Defnyddiwch berlysiau, sbeisys, lemon a phupur du.
- ▶ Mae rhai pysgod wedi'u prosesu'n gallu bod yn uchel mewn halen (e.e. tiwna tun mewn dŵr halen, brwyniaid, cacennau pysgod a brynir i mewn). Os oes modd, prynwch fath heb halen (e.e. tiwna tun mewn dŵr ffynnon), neu gofynnwch am fersiwn gyda llai o halen oddi wrth gyflenwyr.

Dewisiadau heb gig

- ▶ Cynigiwch amrywiaeth o gyrsiau cyntaf a phrif gyrsiau llysiuol. Mae'n ddigon hawdd cael llenwad llysiuol ar gyfer y rhan fwyaf o brydau tortilla (e.e. fajita, burrito, quesadilla).
- ▶ Sicrhewch nad yw pob pryd llysiuol yn seiliedig ar gaws e.e. paella llysiuol, fajitas llysiuol.
- ▶ Ceisiwch gynnwys ffynhonnell protein arall fel ffa a chodlysiau yn y llenwad llysiuol (e.e. ffa coch, ffa du, ffa pinto).
- ▶ Os oes byrgyrs ffa ar y fwydlen, gallwch eu grilio neu eu coginio yn y popty yn hytrach na'u ffrïo. Mae'n bosib y bydd llawer o halen mewn byrgyrs ffa a brynir i mewn.
- ▶ Cynigiwch lenwad ar gyfer tortilla sy'n defnyddio tofu yn hytrach na chyw iâr fel dewis llysiuol.





Lleihau braster, halen a siwgr

Ceir awgrymiadau ar sut i leihau braster, halen a siwgr drwy'r canllaw hwn. Isod ceir pwyntiau cyffredinol i'ch atgoffa a rhagor o awgrymiadau ar gyfer addasu ryseitiau a dulliau coginio:

- ▶ Cynigiwch brydau cig/cynnyrch cig, dofednod a physgod sydd wedi'u coginio yn y popty, wedi'u grilio, eu stemio, eu potsio neu eu tro-ffrïo mewn ychydig bach o olew mono-annirlawn / aml-annirlawn (e.e. olew olewydd).
- ▶ Cynigiwch brydau sy'n defnyddio tortillas heb eu ffrïo (e.e. burritos, fajitas, enchiladas).
- ▶ Lle defnyddir menyn neu lard, ceisiwch ddefnyddio olew mono-annirlawn neu aml-annirlawn yn eu lle (e.e. olew olewydd, olew hadau rêp / canola, olew blodau'r haul), sy'n ddewis iachach na brasterau dirlawn. Ond, mae pob braster yn cynnwys llawer o galorïau, felly peidiwch â defnyddio gormod o olew.
- ▶ Os ydych yn coginio bwyd drwy ei ffrïo'n ddwfn, peidiwch â'i ffrïo ddwywaith neu ei ail-ffrïo gan fod y bwyd yn amsugno rhagor o fraster. Cynigiwch nifer cyfyngedig o brydau wedi'u ffrïo a defnyddiwch olew mono-annirlawn / aml-annirlawn sy'n addas ar gyfer ffrïo dwfn (e.e. olew hadau rêp / canola, corn). Defnyddiwch y tymheredd ffrïo mwyaf addas (edrychwch ar y rysâit / pecyn neu gyfarwyddiadau'r peiriant ffrïo, ond fel arfer rhwng 180-190°C), oherwydd gall y bwyd amsugno mwy o fraster ar dymheredd is.
- ▶ Mae ffa sydd wedi'u hail-ffrïo yn uchel mewn braster. Defnyddiwch olew mono-annirlawn / aml-annirlawn (dim lard na menyn). Os oes modd, cynigiwch y rhain fel dewis yn hytrach na'u cynnwys yn awtomatig mewn pryd.
- ▶ Mae rhai cawsiau'n uchel mewn braster a halen. Darllenwch yr adran '*Llaeth a chynhyrchion llaeth eraill*' i gael awgrymiadau ar sut i addasu ryseitiau sy'n cynnwys caws.
- ▶ Os defnyddir hufen cnau coco mewn cyri (e.e. Moqueca o Frasil), defnyddiwch laeth cnau coco braster is yn ei le.
- ▶ Cynigiwch y dresin ar gyfer salad mewn dysgl ar wahân. Defnyddiwch ddresin braster is a dresin â sail leim/lemon, perlysiâu a finegr (e.e. dresin finegr sieri a basil ffres).
- ▶ Ceisiwch leihau faint o halen a ychwanegir at fwydydd. Peidiwch ag ychwanegu halen at sawsiau, llysiau, reis, tatws na sglodion.
- ▶ Defnyddiwch ffyrdd eraill o wella blas y bwyd, er enghraifft garlleg, perlysiâu, sbeisys, tsilis, pupur du a lemon, yn lle halen.
- ▶ Cynigiwch opsiynau ar wahân i bwdinau a diodydd llawn siwgr (gweler yr adrannau '*Sawsiau, stociau a dipiau*', '*Pwdinau*' a '*Diodydd*').

Sawsiau, stociau a dipiau

- ▶ Mae rhai sawsiau'n cynnwys llawer o fraster, halen a/neu siwgr. Gall sawsiau, stociau a dipiau parod neu a brynir i mewn gynnwys lefelau uchel iawn.
- ▶ Ceisiwch wneud sawsiau a stociau eich hun a lleihau faint o olew / braster, halen a siwgr a ychwanegir. Defnyddiwch berlyisiau, garlleg, tomatos, sbeisys, tsilis, pupur du / cayenne a / neu lemon i ychwanegu blas.
- ▶ Pan gynigir sawsiau gyda phrydau cig, pysgod a dofednod, rhowch saws â sail tomato yn ddewis (e.e. Cyw Iâr gyda saws tomato a tsili / Creole), nid dim ond sawsiau hufennog.
- ▶ Lle cynigir sawsiau hufennog / caws gyda phrydau cig, pysgod a dofednod (e.e. stecen gyda saws pupur / saws caws glas a bacwn), gweinwch y saws mewn dysgl ar wahân er mwyn i'r cwsmeriaid ychwanegu cyn lleied neu gymaint ag y dymunant.
- ▶ Os oes modd, cynigiwch sawsiau a dipiau ar wahân er mwyn i'r cwsmeriaid eu hychwanegu eu hunain (e.e. ar ben byrgys, chilli con carne, prydau tortilla).
- ▶ Gall saws barbeciw fod yn uchel mewn siwgr, halen a / neu fraster. Os oes prydau barbeciw ar y fwydlen (e.e. cyw iâr neu asennau blas barbeciw), peidiwch â rhoi gormodedd o saws ar y bwyd.
- ▶ Mae hufen sur yn uchel mewn braster. Gallwch gynnig hufen sur sy'n cynnwys llai o fraster.
- ▶ Os oes sawsiau melys yn cael eu gweini gyda phwdinau, rhowch gynnig i'r cwsmeriaid gael y pwdin heb y saws, lleihau faint o saws a weinir a chynnig opsiwn gyda llai o siwgr (e.e. coulis ffrwythau go iawn).





Enghreiffitiau o gyrsiau cyntaf Mecsicanaidd llai iach a dewisiadau iachach:

Dewisiadau llai iach - uchel mewn braster/siwgr/halen

- ▶ Cyrsiau cyntaf yn seiliedig ar greision tortilla wedi'u ffrïo:
 - Nachos
 - Totopos / Creision tortilla gyda dipiau
 - Tostada (Tosdados)
 - Flautas / Taquito
 - Basgedi tortilla creisionllyd wedi'u llenwi â salad / coctel corgimwch ayb.
- ▶ Cawliau gyda phelenni cig (sopa del albondigas)
- ▶ Madarch / Corgimychiaid mewn menyngarllleg
- ▶ Bwydydd mewn cyteu a / neu wedi'u ffrïo'n ddwfn:
 - Calamari / môr-lawes
 - madarch
 - corgimychiaid
 - cylchoedd nionod/winwns
 - caws
 - darnau / adenydd cyw iâr
 - crwyn tatws
 - tsilis (jalapenos)
 - goujons pysgod / stribedi pysgod / cacennau pysgod
- ▶ Saladau yn cynnwys dresin sy'n uchel mewn braster neu ddresin hufennog (e.e. salad Caesar)
- ▶ Coctel corgimwch wedi'i weini mewn tortilla creisionllyd, gyda dresin llawn braster wedi'i ychwanegu
- ▶ Puprynnau / tsilis wedi'u llenwi â chaws / hufen sur
- ▶ Hufen sur / chilli con queso / saws barbeciw fel dip

Dewisiadau iachach

- ▶ Cawliau heb hufen e.e. cawl tomato a phupur coch
- ▶ Gwahanol fathau o fara e.e. Ciabatta
- ▶ Sardinau wedi'u grilio
- ▶ Olewydd
- ▶ Caws wedi'i bobï yn y popty (e.e. caws gafr)
- ▶ Sgiwerau / darnau cyw iâr wedi'u grilio / wedi'u coginio yn y popty
- ▶ Madarch pob neu wedi'u grilio (ychydig o olew olewydd yn lle menyngarllleg)
- ▶ Wedges wedi'u coginio yn y popty / wedi'u grilio
- ▶ Corgimychiaid neu gregyn gleision wedi'u stemio / wedi'u grilio
- ▶ Puprynnau wedi'u rhostio / llosg-grilio gyda dip salsa
- ▶ Cacennau pysgod / goujons pysgod mewn briwsion bara wedi'u coginio yn y popty / wedi'u grilio
- ▶ Asparagws wedi'u llosg-grilio
- ▶ Saladau e.e. salad cyw iâr, afocado a dail roced (y dresin wedi'i weini ar wahân)
- ▶ Coctel corgimwch ar wely o letys gyda mayonnaise / dresin braster is (wedi'i weini ar wahân)
- ▶ Salsa / Pico de Gallo / Guacamole* fel dip (a hufen sur braster is)

**Dim ond os na ychwanegir hufen sur y mae guacamole yn iachach (edrychwch ar y rysáit)*



Enghreiffitiau o lenwadau llai iach ar gyfer brechdanau a wrapiau a'r dewisiadau iachach:

Dewisiadau llai iach - uchel mewn braster/siwgr/halen

- ▶ Cig a dofednod (dewisiadau halen / braster uchel):
 - Stêc wedi'i ffrïo
 - Tsili / briwgig cig eidion
 - Cyw lâr barbeciw (h.y. gyda saws barbeciw)
 - Cig asennau porc barbeciw
 - Pelenni cig
 - Cig moch
 - Selsig sbeislyd (chorizo)
- ▶ Caws braster llawn (parmesan, mozzarella)
- ▶ Sawsiau, dresins a dipiau uchel mewn braster:
 - Hufen sur
 - Chilli con queso
 - Mayonnaise braster llawn
 - Dresin Caesar
- ▶ Coleslaw (gyda mayonnaise braster llawn)
- ▶ Croutons wedi'u ffrïo mewn menyn
- ▶ Llysiau wedi'u ffrïo (e.e. madarch, nionod / winwns)

Dewisiadau iachach

- ▶ Cig a dofednod (dewisiadau halen / braster is):
 - Cyw iâr wedi'i grilio / wedi'i goginio yn y popty (dim saws barbeciw)
 - Stêc wedi'i grilio (y braster y gellir ei weld wedi'i dorri i fwrdd)
 - Briwgig cig eidion heb lawer o fraster
- ▶ Pysgod:
 - Tiwna (mewn dŵr ffynnon, nid olew / dŵr halen)
 - Eog
 - Corgimychiaid
 - Sardinau
- ▶ Caws gyda llai o fraster (brie, mozzarella / cheddar braster is)
- ▶ Sawsiau, dresins a dipiau braster is:
 - Salsa / Pico de gallo
 - Guacamole (heb hufen sur)
 - Mayonnaise braster is
 - Hufen sur braster is
- ▶ Coleslaw braster is (wedi'i wneud â mayonnaise / fromage frais braster is)
- ▶ Croutons wedi'u pobi ag olew olewydd
- ▶ Llysiau amrwd (neu wedi'u coginio heb fraster - wedi'u grilio, eu llosg-grilio, eu coginio yn y popty) e.e.
 - Puprynnau
 - India corn
 - Madarch
 - Tomatos
 - Nionod / winwns
 - Planhigyn wy
 - Courgette
 - Dail salad - letysen cos, roced ayb.
 - Berwr y dŵr
 - Jalapenos
 - Afocado
- ▶ Ffa (e.e. ffa coch, ffa du)
- ▶ Reis wedi'i ferwi, reis Mecsicanaidd



Awgrymiadau ar gyfer cyfuniadau o lenwadau:

- ▶ Cyw iâr, afocado a dail roced (gyda mayonnaise braster is)
- ▶ Cyw iâr wedi'i losg-grilio a phuprynnau (gyda pico de gallo)
- ▶ Stêc wedi'i losg-grilio, nionod/winwns a jalapenos (gyda mayonnaise tsili braster is)
- ▶ Corgimychiaid, letys a thomatos bach (gyda mayonnaise garlleg braster is)
- ▶ Tiwna, berwr dŵr a dail roced (gyda salsa sbeislyd neu hufen sur braster is)
- ▶ Sardinau gyda saws tomato a tsili a berwr dŵr
- ▶ Llysiau wedi'u llosg-grilio (planhigyn wy, courgette, pupryn), ffa coch a reis Mecsicanaidd
- ▶ Llysiau rhost a brie wedi'i doddi (gyda salsa)

Enghreifftiau o brif gyrsiau llai iach a'r dewisiadau iachach:

Dewisiadau llai iach - uchel mewn braster/siwgr/halen	Dewisiadau iachach
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Prydau tortilla wedi'u ffrïo e.e. <ul style="list-style-type: none"> - Chimichanga - Taquito / Flautas - Cregyn taco gyda llenwad - Tostada / Tostados ▶ Llenwadau halen / braster uchel ar gyfer prydau tortilla: <ul style="list-style-type: none"> - Tsili / briwgig cig eidion - Cig moch - Selsig sbeislyd (chorizo) - Stêc wedi'i ffrïo - Cyw iâr barbeciw - Cig asennau porc barbeciw - Caws braster llawn - Hufen sur ▶ Prydau gyda briwgig (e.e. pelenni cig, chilli con carne, byrgyrs) ▶ Cig, pysgod a dofednod wedi'u ffrïo ▶ Gril cymysg ▶ Byrgyrs cyw iâr / ffa wedi'u prosesu (wedi'u ffrïo'n benodol) ▶ Prydau gyda saws barbeciw (e.e. asennau porc / cyw iâr barbeciw) ▶ Prydau gyda hufen cnau coco (e.e. Moqueca o Frasil) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Prydau tortilla heb eu ffrïo (yn dibynnu ar y llenwadau a faint o gaws a ychwanegir): <ul style="list-style-type: none"> - Burrito - Enchilada - Fajitas - Quesadilla - Chimichanga (os caiff ei bobî, nid ei ffrïo) - Taquito / Flautas (os caiff ei losg-grilio) ▶ Llenwadau iachach ar gyfer tortillas: <ul style="list-style-type: none"> - Cyw iâr (wedi'i grilio / wedi'i goginio yn y popty) - Corgimychiaid (wedi'u grilio / wedi'u stemio / wedi'u tro-ffrïo) - Stêc wedi'i grilio (y braster y gellir ei weld wedi'i dynnu oddi ar y cig) - Llysiau (e.e. sgwosh cnau menyn, courgettes, puprynnau, nionod/winwns, planhigyn wy) - Caws braster is - Salsa - Guacamole - Hufen sur braster is ▶ Sawsiâu â sail tomato (e.e. tsili tomato, creole, enchilada) ▶ Cyw iâr wedi'i grilio / wedi'i goginio yn y popty (e.e. cyw iâr ar sgiwer, cyw iâr wedi'i losg-grilio) ▶ Pysgod / pysgod cregyn wedi'u stemio / berwi / grilio / pobi ▶ Tsili llysieuol (gyda llysiau neu friwgig soia)



- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ▶ Sawsiau sy'n cynnwys hufen a/neu gaws (e.e. saws pupur, chilli con queso, saws caws glas) ▶ Paella gyda chorizo / cig moch ▶ Saladau gyda dresins hufennog, braster uchel (e.e. salad Caesar) ▶ Sglodion wedi'u torri'n denau ac wedi'u ffrio'n ddwfn ▶ Tatws stwnsh gyda hufen / menyn / caws / chorizo ▶ Inda-corn cyfan, gyda menyn | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Briwgig heb lawer o fraster ar gyfer byrgyrs, pelenni cig, chilli con carne ▶ Byrgyrs gyda briwgig heb lawer o fraster wedi'u grilio (heb eu ffrio) ▶ Reis gwyn / brown (neu gymysgedd o'r ddau) wedi'i ferwi ▶ Reis Mecsicanaidd (ychydig bach o olew i ffrio'r reis) ▶ Paella gyda chyw iâr / pysgod / bwyd môr / llysiâu ▶ Saladau gyda'r dresin wedi'i weini ar wahân (dresin â sail olew olewydd / finegr / lemon / tsili) ▶ Sglodion trwchus / wedges ▶ Dewisiadau yn lle sglodion / tatws wedi'u ffrio - tatws stwnsh gyda llaeth hanner sgim, tatws trwy'u crwyn ▶ India-corn cyfan wedi'i grilio / wedi'i ferwi, heb fenyn (plaen neu gydag ychydig o olew olewydd) |
|---|--|

Pwdinau

- ▶ Mae pwdinau yn aml yn uchel mewn siwgr a braster.
- ▶ Mae pwdinau sy'n cael eu ffrio neu eu ffrio'n ddwfn (e.e. Taquito Banana neu gregyn tortilla melys) yn arbennig o uchel mewn braster, felly cynigiwch bwdinau gwahanol (gweler isod).
- ▶ Ceisiwch gynnwys pwdinau â sail ffrwythau, megis salad ffrwythau ffres, sy'n cynnwys amrywiaeth o ffrwythau.
- ▶ Defnyddiwch ffrwythau tun mewn sudd ffrwythau, yn hytrach na surop.
- ▶ Cynigiwch sorbet yn lle hufen iâ.
- ▶ Gadewch i'r cwsmer ddewis a yw am gael hufen / hufen iâ / cwstard gyda'i bwdin, neu a fyddai'n hoffi'i gael heb ddim byd arno.



Enghreiffiau o bwdinau llai iach a'r dewisiadau iachach:

Dewisiadau llai iach - uchel mewn braster/siwgr/halen	Dewisiadau iachach
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Pwdinau wedi'u ffrio'n ddwfn e.e. Taquito Banana, hufen iâ wedi'i ffrio ▶ Pwdinau siocled / hufen / caws e.e. <ul style="list-style-type: none"> - Cacen siocled / cyffug - Crème caramel - Cacen gaws ▶ Ffrwythau tun mewn surop ▶ Hufen iâ 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Salad ffrwythau ffres (gyda sudd ffrwythau, nid surop) ▶ Ffrwythau tun mewn sudd ffrwythau ▶ Tortillas meddal wedi'u llenwi â banana / mefus / mango a'u gweini gyda fromage frais / iogwrt ▶ Sorbet



Diodydd - oer / wedi'u hoeri

Mae diodydd pop meddal yn aml yn uchel mewn siwgr, felly sicrhewch fod dewisiadau iachach ar gael bob amser (gweler yr enghreifftiau isod).

- ▶ Cynigiwch sudd ffrwythau heb ei felysu. Byddwch yn ofalus â'r diodydd hynny sydd â label "Diodydd sudd ffrwythau" am eu bod fel arfer yn cynnwys siwgr ychwanegol, felly dylid eu hosgoi lle bo modd.
- ▶ Os oes coctels ar y ddewislen, cynigiwch ddetholiad o goctels heb alcohol wedi'u seilio ar wahanol fathau o sudd ffrwythau heb ei felysu (e.e. llugaeron, oren, mango).
- ▶ Dylech ddarparu llaeth cyflawn ar gyfer plant bach.
- ▶ Os oes sgwash ar gael, defnyddiwch fath heb siwgr.
- ▶ Cynigiwch ddŵr mwynol o botel (llonydd / pefriol) a diodydd pop 'deiet' sydd wedi'u melysu'n artiffisial.
- ▶ Rhowch jwg o ddŵr ar bob bwrdd.

Diodydd - poeth

- ▶ Yn aml, bydd llaeth a siwgr yn cael eu hychwanegu at ddiodydd poeth, felly dylid cynnig dewisiadau iachach. Cynigiwch laeth hanner sgim neu laeth sgim a darparwch felyswyr artiffisial fel dewis gwahanol i siwgr.
- ▶ Gall coffi arbenigol sydd â hufen ar ei ben gynnwys lefelau uchel o fraster a siwgr.
- ▶ Cynigiwch wahanol fathau o de a the perlaysiau (e.e. te mint).

Prydau plant / prydau bach

- ▶ Cynigiwch brydau llai (am bris llai) i blant. Gnewch yn siŵr fod y dewisiadau iachach ar gael mewn prydau llai.
- ▶ Os oes bwydlen arbennig i blant, gnewch yn siŵr ei bod yn cynnwys dewisiadau iachach ac nid dewisiadau gyda sglodion yn unig. Gallai'r fwydlen gynnwys burritos cyw iâr bach neu quesadilla caws, ham a madarch wedi'i dorri'n drionglau. Gellid eu gweini gyda reis plaen neu reis Mecsicanaidd a salad bach.
- ▶ Os yw'r fwydlen i blant yn cynnwys pwdinau, cynigiwch ddewisiadau iachach, megis salad ffrwythau, cebabs ffrwythau, iogwrt neu sorbet.
- ▶ Os oes hufen iâr ar y fwydlen i blant, cynigiwch ddewisiadau gyda ffrwythau (e.e. mefus a hufen iâr), yn hytrach na hufen iâr gyda saws siocled / saws blas ffrwythau neu felysion.



Arddangos, prasio a marchnata

- ▶ Cownteri bwffe / hunanwasanaeth (os yw'n berthnasol) - Cofiwch gynnwys dewisiadau iachach a gwnewch yn siŵr bod digon o fwydydd starts ar gael (e.e. reis, tortillas, tatws trwy'u crwyn, bara) ynghyd â dewisiadau llysiau a saladau iach. Hyrwyddwch y dewisiadau iachach drwy roi cardiau gwybodaeth wrth ymyl y pryd sy'n dweud beth sydd ynddo (e.e. 'Iach ond Blasus - Paella Cyw Iâr a Chorgimychiaid Mawr gyda madarch Portobello a phuprynnau wedi'u coginio mewn potes tomato sbeislyd.)*.
- ▶ Peidiwch â gweini sglodion neu datws wedi'u ffrïo yn awtomatig gyda byrgyrs / wrapiau ayb. Cynigiwch opsiwn heb ei ffrïo bob amser (er enghraifft, wedges wedi'u coginio yn y popty, neu salad). Neu gallech weini salad bach cymysg bob amser ac wedyn codi swm bach os bydd y cwsmer yn gofyn am sglodion (e.e. 'ychwanegwch £1 am sglodion').
- ▶ Ceisiwch hyrwyddo'r prydau iachach fel prydau 'arbennig' neu 'pryd y dydd', ond peidiwch â chynyddu'r pris rhag ofn i'r cwsmer ei osgoi.
- ▶ Os oes 'Pryd i arbed eich Poced' yn cael ei gynnig, cynigiwch ddewisiadau iachach ar gyfer y cwrs cyntaf, y prif gwrs, y pwdin a'r diod.
- ▶ Ceisiwch ddwyn sylw at y dewisiadau iachach ar eich bwydlen, drwy ddefnyddio logo'r afal wrth ymyl y prydau iachach.
- ▶ Sicrhewch fod eich staff yn ymwybodol o'r dewisiadau iachach ac yn annog cwsmeriaid i'w prynu.
- ▶ Ystyriwch ddefnyddio cynigion pris arbennig ar gyfer y dewisiadau iachach (e.e. cynigiwch llysiau wedi'u llosg-grilio am hanner pris gyda phob archeb).

**D.S. Os byddwch yn darparu gwybodaeth am y bwyd sydd ar gael, sicrhewch fod unrhyw honiadau a wnewch yn wir, a pheidiwch â bod yn gamarweiniol (e.e. byddwch yn wylidwrus wrth ddefnyddio termau megis 'braster isel', 'ffres' neu 'traddodiadol').*

ALERGEDD AC ANODDEFIAD BWYD

Noder: Mae nifer fach o bobl yn dioddef o alergedd bwyd. Yn y DU, mae pysgnau, llaeth, wyau a physgod ymhlith y bwydydd sy'n achosi adweithiau alergaidd difrifol, yn ogystal â chnau coed, hadau sesame a physgod cregyn. I'r bobl hynny, gall bwyta'r mymryn lleiaf o gynhwysion alergenaidd effeithio arnynt yn gyflym, a gall arwain at farwolaeth.

Cyfeiriwch at Ganllawiau Cam wrth Gam y Gwobrau Dewis Iach i gael rhagor o wybodaeth am alergenau.

Datblygwyd y ddogfen hon gan Dîm Iechyd y Cyhoedd Lleol Rhondda Cynon Taf