

**PWYSAU IACH
BYW'N IACH**
**HEALTHY WEIGHT
HEALTHY YOU**

DYDDIAD:

Cynlluniwr prydau

Pwysau Iach Byw'n Iach

**FY NOD BWYD YR
WYTHNOS HON:**

	DYDD LLUN	DYDD MAWRTH	DYDD MERCHER	DYDD IAU	DYDD GWENER	DYDD SADWRN	DYDD SUL
BRECWAST							
CINIO							
SWPER							
DIODYDD							
BYRBRYDAU							

**Fy amcan bwyd
SMART hir-dymor i ydi:**