

## Syniadau SNAC/Byrbryd IACH

<b>Cig</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tafelli Twrci, cyw iâr,</li><li>• Ham</li><li>• peli cig twrci/cyw iâr</li></ul>	<b>Byrbrydau grawn a grawn cyflawn</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• bara pita</li><li>• cacennau reis</li><li>• cracer had llin</li><li>• cracer grawn cyflawn</li><li>• cracer ceirch</li><li>• pretsel cyflawn</li><li>• bagel cyflawn</li><li>• tortilla cyflawn</li><li>• bisged 'digestive'</li></ul>
<b>Protein</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wy di ferwi</li><li>• Tafelli eog ( a chaws hufen)</li><li>• Darnau frittata</li><li>• Ciwbiau tofu</li></ul>	
<b>Cynnyrch llefrith</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Iogwrt Groegaidd gyda ffrwyth</li><li>• Darnau caws</li><li>• Caws bwthyn a ffrwyth</li><li>• Caws llinyn</li></ul>	<b>Ffrwyth</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mafon</li><li>• Llus</li><li>• Mwyar duon</li><li>• Mefus</li><li>• Grawnwin wedi torri</li><li>• Kiwi</li><li>• Afal</li><li>• Mango</li><li>• Banana</li><li>• Melon</li><li>• Melon ddŵr</li><li>• Oren, orennau bach</li><li>• Neithdarin</li><li>• Eirin gwlanog</li><li>• Gellygen</li><li>• Afocado</li><li>• Bricyll</li><li>• Rhesins</li></ul>
<b>Llysiau</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Seleri</li><li>• Ciwcymber</li><li>• Moron</li><li>• Darnau Kale</li><li>• Pupur</li><li>• Brocoli</li><li>• Ffa Edamame</li><li>• Olewydd</li><li>• Darnau Zucchini</li><li>• Gwybys wedi rhostio</li></ul>	
	<b>Erail</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Darnau cnau coco</li><li>• Bar granola (dim cnau, siwgr isel)</li><li>• Flapjac (dim cnau, siwgr isel)</li><li>• Myffin cartref</li></ul>