

Pethau defnyddiol i'w cadw yn eich cwpwrdd, eich oergell neu eich rhewgell

Mae cael hyd i amser i goginio a siopa, yn enwedig gydag amserlen ymarfer a chystadlu brysur, yn gallu bod yn anodd. Felly, mae'n ddefnyddiol cael bwydydd wrth law yn y tŷ, i wneud prydau maethlon a chyflym.

Y cwpwrdd

- Grawnfwydydd brechwast e.e. uwd i'w wneud yn y microdon, bariau brechwast isel mewn braster
- Pasta, Pasta 'n' Sauce[®] dadhydradol, sawsiau pasta isel mewn braster, ravioli, spaghetti tun, cwscws
- Reis, reis safri, reis cyflym i'w wneud yn y microdon
- Nwdls cyflym a nwdls eraill, tatws stwnsh mewn paced, gwaelodion pizza
- Tomatos tun, ffa pob (pob math), corn melys, cawliau isel mewn braster
- Pysgod tun a chig isel mewn braster
- Bara ceirch, tafelli cras, tortillas, bisgedi fig rolls, garibaldi, jaffa cakes, bariau grawnfwyd isel mewn braster, byrbrydau wedi eu seilio ar reis, torth frag
- Ffrwythau tun, ffrwythau sych, jeli ffrwythau, pwdinau llaeth braster isel mewn tun / parod, cwstard parod isel mewn braster
- Sudd ffrwythau oes-hir, squash, diodydd neu bowdrau isotonig
- Llaeth UHT, powdr llaeth sgim
- Cnau, menynd cnau daear, Marmite[®], Vegemite[®], mêl, jam, marmalêd

Yr Oergell

- Wyau, cig braster isel wedi'i goginio, pâté braster isel, houmous â llai o fraster, salsa
- Llaeth, ysgytlaeth, sudd ffrwythau, llyfnlaeth, diod iogwrt e.e. Yop[®], Actimel[®]
- Caws â llai o fraster, caws hufennog â llai o fraster, caws bwthyn
- Iogwrt isel mewn braster neu iogwrt deiet, fromage frais

Y Rhewgell

- Bara, bara pitta, rhoiliau, bagels, bara naan, crempogau, tortillas
- Reis a phasta wedi'u coginio, pasta ffres, pizzas a gwaelodion pizzas, wafflau, tatws pob wedi'u paratoi, sglodion popty trwchus
- Llysiau wedi rhewi e.e. pupur, corn melys, pys
- Cig isel mewn braster e.e. cig mân â llai o fraster, golwythion / esgalopau porc â llai o fraster, golwythion / esgalopau cig oen â llai o fraster, cyw iâr a thwrci heb y croen
- Pysgod e.e. ffledi eog, bysedd pysgod, cacennau pysgod
- Cynhyrchion Quorn[®]
- Sawsiau parod
- Cacennau te, myffins mini isel mewn braster, sgons, byns ffrwythau
- Sbarion e.e. chilli, cyri, stiwb

Cofiwch, mae gan archfarchnadoedd fwydydd 'rhad' sydd yr un mor faethlon yn aml â'r brandiau drytach.

Mae'r wybodaeth hon allan o 'Tanwydd ar gyfer Perfformio, Maeth ar gyfer Chwaraeon', adnodd am faeth mewn chwaraeon a gafodd ei ddiweddarau a'i adolygu gan y dietegwyr chwaraeon Cymraeg canlynol:

Rhian Owen, Chris Cashin, Elaine Hibbert-Jones a Gill Regan

Fe rhoi pob cydnabyddiaeth i'r dietegydd chwaraeon wnaeth gyfrannu i'r gyhoeddiad gwreiddiol o'r adnodd yma, a gafodd ei gyhoeddi yn wreiddiol yn 1998