

Prydau dofednod a chig

[Lasagne](#) (Amser paratoi o 35 munud; Amser coginio o 35 munud)

[Chilli con carne](#) (isel mewn braster) (Amser paratoi o 15 munud; Amser coginio o 30 munud)

[Tortillas wedi'u stwffio gyda chyw iâr a salad](#) (Yn barod mewn tua 15 munud)

[Cyw iâr Thai wedi'i dro-ffrio](#) (Yn barod mewn tua 15 munud)

[Porc melys a sawrus](#) (Yn barod mewn tua 20 munud)

[Nwdls Thai gyda phorc mewn sinsir](#) (Yn barod mewn tua 15 munud)

[Peli porc gyda saws tomato a spaghetti](#) (Yn barod mewn tua 15 munud)

[Porc melys a sawrus sbeislyd gyda chwscws ffrwythus](#) (Yn barod mewn tua 10 munud)

[Pasta cig moch a rhosmari hufennog \(ond yn isel mewn braster!\)](#) (Yn barod mewn tua 15 munud)

Lasagne

(atgynhyrchwyd gyda chaniatâd o www.asda.co.uk)

Mae'r saws bolognese hwn yn cael ei wneud gyda chig mân heb ddim llawer o fraster ynddo (llai na phump y cant), ac mae'r saws caws yn cael ei wneud gyda llaeth sgim, enllyn olewydd a Cheddar isel mewn braster. Nid yw'r nionod yn cael eu ffrio mewn olew. Mae hyn yn arbed 22g o fraster y pryd, o gymharu â lasagne traddodiadol. Amser paratoi o 35 munud
Amser coginio o 35 munud

Gwybodaeth am y maeth ym mhob pryd :

Egni	340 kalori
Carbohydradau	25g
Braster	13g

Cynhwysion

- 500g o gig mân isel mewn braster Asda
- 1 nionyn coch, wedi'i falu'n fân
- 1 darn o arlleg, wedi'i wasgu
- 2 foronen, wedi'u malu'n fân
- 100g o fadarch, wedi'u malu'n fân
- 2 lwy de o oregano sych Asda
- tun 400g o domatos wedi'u malu'n ddarnau
- 2 lwy fwrdd o biwre tomato
- 1 ciwb o stoc eidion
- 40g o fenyn Olive Gold Asda
- 40g o flawd plaen
- 425ml o laeth sgim
- 125g o Cheddar aeddfed isel mewn braster Asda, wedi'i gratio
- 100g o lasagne



Cyfarwyddiadau

1. Coginiwch y cig mân a'r nionyn a'u troi nes bod y cig yn troi'n frown. Ychwanegwch y garlleg, ei droi i mewn a'i goginio am funud.
2. Ychwanegwch y moron, y madarch, yr oregano, y tomatos a'r piwre. Toddwch y ciwb stoc mewn 150ml o ddŵr poeth a'i ychwanegu at y badell. Ychwanegwch halen a phupur, rhwch gaead arno a'i fudferwi am 20 munud.
3. Yn y cyfamser, cynheswch y popty i 190C / Gas 5. Toddwch y menyf mewn sosban fechan yna ychwanegwch y blawd, gan droi'r gymysgedd drwy'r amser. Coginiwch dros wres isel am funud, gan droi drwy'r amser. Tynnwch oddi ar y gwres ac ychwanegwch y llaeth, gan droi drwy'r amser. Cynheswch nes ei fod yn berwi, gan chwistio drwy'r amser ac yna mudferwi am 1 i 2 funud. Ychwanegwch y rhan fwyaf o'r caws a halen a phupur.
4. Rhwch saws y cig mewn dysgl ddofn, sy'n addas i'r popty, ryw 18cm wrth 23cm. Gorchuddiwch gyda hanner y lasagne a thywalltwch hanner y saws caws drosto. Ailadroddwch yr haenau gan orffen gyda'r saws caws a gwasgarwch weddill y caws ar y top. Pobwch am 35 munud.

Chilli con carne (isel mewn braster)
(atgynhyrchwyd gyda chaniatâd o www.asda.co.uk)

Mae defnyddio cig mân heb lawer o fraster (llai na phump y cant) yn arbed 14g ym mhob pryd. Mae'r ryseitiau traddodiadol yn awgrymu ffrio'r nionyn mewn olew; mae peidio'n gostwng y braster yn y pryd 7g arall. Mae corn melys yn ychwanegu ffibr ac yn helpu i wneud i'r pryd fynd ymhellach hefyd.

Yn gweini 4

Amser paratoi o 15 munud

Amser coginio o 30 munud

Cynhwysion

- 500g o gig mân heb lawer o fraster
- 1 nionyn mawr, wedi'i falu'n fân
- 1 darn o arleg, wedi'i wasgu
- 2 lwy de o bowdwr chilli
- 1 llwy de o gwmin wedi'i falu'n fân
- 1 llwy de o siwgr brown meddal
- tun 400g o domatos wedi'u malu'n ddarnau gyda chillis a phupur
- 300ml o stoc eidion
- 1 pupur coch, heb yr hadau ac wedi'i dorri'n giwbiau bach

Gwybodaeth am y maeth ym mhob pryd :

Egni	250 calori
Carbohydradau	33g
Braster	8g

Cyfarwyddiadau

1. Coginiwch y cig mân mewn padell fawr nes ei fod yn troi'n frown. Ychwanegwch y nionyn a'r garlleg, gan droi am rai munudau, yna ychwanegwch y powdwr chilli a'r cwmin a throwch y cyfan dros wres isel am funud arall.
2. Ychwanegwch y siwgr, y tomatos wedi'u malu'n ddarnau a'r stoc. Cymysgwch y cyfan gyda'i gilydd a'i fudferwi am 15 munud.
3. Ychwanegwch y pupur coch a'i fudferwi am 10 munud arall, yna ychwanegwch y ffa Ffrengig a'r corn melys. Ychwanegwch halen a phupur a'i goginio am 5 munud arall. Gweinwch gyda reis.



Tortillas wedi'u stwffio gyda chyw iâr a salad
(atgynhyrchwyd gyda chaniatâd o www.diabetes.org.uk)

Gallwch wneud y cinio iach yma sy'n eich llenwi'n dda mewn llai na 15 munud. Mae tortillas yn fath o fara heb furum, sy'n opsiwn addas o garbohydradau starts mewn pryd.

Yn gweini 2
Yn barod mewn tua 15 munud

Gwybodaeth am y maeth ym mhob pryd:

314 calori o egni
36g o garbohydradau
5g o fraster

Cynhwysion

- 1 llwy de o olew olewydd
- 1 nionyn bach, wedi'i falu'n fân
- 1 pupur coch, wedi'i sleisio
- 1 brest cyw iâr heb esgyrn na chroen, wedi'i sleisio
- 1 x tun 400g o ffa Ffrengig coch, wedi'u draenio a'u golchi dan ddŵr oer
- 1 llwy fwrdd o creme fraiche ysgafn
- 3 tortilla blawd bychain
- 1 moronen, wedi'i philio a'i gratio
- 1 x bag 60g o ddail salad cymysg
- halen a phupur du mân, ffres

Cyfarwyddiadau

1. Cynheswch yr olew mewn padell gwrth-lynu.
2. Ychwanegwch y nionyn a'r pupur coch a'u ffrïo am 2-3 munud, nes eu bod yn feddal.
3. Ychwanegwch y cyw iâr a'i ffrïo am 3-4 munud nes ei fod yn frown ac wedi coginio drwyddo.
4. Mewn bowlen, stwnshiwch y ffa Ffrengig a'r creme fraiche gyda'i gilydd.
5. Rhannwch gymysgedd y ffa rhwng y tortillas ac yna rhowch gymysgedd y cyw iâr ar ei ben. Ychwanegwch y foronen a'r dail salad a digon o halen a phupur. Rholiwch y tortillas, eu torri yn eu hanner a'u gweini. Gorffennwch y pryd gyda phwdin neu ddiod gyda lefel uchel o garbohydradau, er mwyn sicrhau eich bod yn cael digon o garbohydradau.



Cyw iâr Thai wedi'i dro-ffrio
(atgynhyrchwyd gyda chaniatâd o www.diabetes.org.uk)

Pryd isel mewn calorïau sy'n llawn blas. Gweinwch gyda reis neu nwdls i roi pryd cytbwys gyda lefel uchel o garbohydradau.

Yn gweini 2
Yn barod mewn tua 15 munud

Gwybodaeth am y maeth ym mhob pryd:

225 calori o egni
14g o garbohydradau
5g o fraster

Cynhwysion

- 1 llwy de o olew blodau haul neu hadau rêp
- 2 frest cyw iâr heb esgyrn na chroen, wedi'u sleisio'n denau
- 2 ddarn o arlleg, wedi'u sleisio
- 2.5cm / 1 modfedd o sinsir ffres, wedi'i bilio a'i gratio
- 1 chilli coch, wedi'i sleisio'n fân
- 1 clwstwr o nionod y gwanwyn, wedi'u sleisio
- 1 pupur coch, heb yr hadau, wedi'i dorri'n sgwariau bach
- croen a sudd 1 leim
- 1 llwy fwrdd o fêl tenau
- clwstwr mawr o frenhinllys
- 1 llwy fwrdd o saws soy

Cyfarwyddiadau

1. Cynheswch yr olew mewn padell ffrio nes ei fod yn dechrau mygu. Ychwanegwch y cyw iâr a'i ffrio am 2-3 munud, nes ei fod yn frown. Tynnwch o'r badell gyda llwy dyllog a'i roi i'r naill ochr.
2. Ychwanegwch y garlleg, y sinsir a'r chilli a'u ffrio am 1 munud. Ychwanegwch nionod y gwanwyn a'r pupur a daliwch i'w ffrio am 2 funud.
3. Rhowch y cyw iâr yn ôl yn y badell gyda gweddill y cynhwysion a'i gynhesu'n drwyadl, nes ei fod yn chwilboeth. Gweinwch.



Porc melys a sawrus

(atgynhyrchwyd gyda chaniatâd o www.diabetes.org.uk)

Yn draddodiadol, mae porc mewn ciwbiau wedi'i orchuddio gan gytew a'i ffrïo'n cael ei weini gyda saws melys iawn. Mae pryd o gyw iâr melys a chwerw arferol o siop bwyd cyflym, gyda reis wŷy wedi'i ffrïo, yn gallu cynnwys 1140 o galoriau a 58g o fraster. Mae'r rysait yma'n opsiwn amgenach, blasus iawn. Gweinwch gyda reis neu nwdls i roi pryd gyda lefel uchel o garbohydradau.

Gwybodaeth am y maeth ym mhob pryd:

250 calori o egni
23g o garbohydradau
5g o fraster

Yn gweini 2

Yn barod mewn tua 15 munud

Cynhwysion

- 1 llwy de o olew blodau haul
- 1 darn o arleg, wedi'i wasgu (dewisol)
- 1 llwy de o sinsir ffres, wedi'i falu'n fân iawn (dewisol)
- 150g / 5 ½oz o borc isel mewn braster ee llwynau, wedi'i sleisio
- 1 pupur coch, wedi'i sleisio
- 1 pupur gwyrdd, wedi'i sleisio
- 3 bok choi, wedi'u malu'n eithaf mân (gallech ddefnyddio 150g / 5 ½oz o ddail Tsieineaidd neu 150g / 5 ½oz o frocoli wedi'i dorri'n ddarnau mân yn eu lle)
- 3 nionyn y gwanwyn, wedi'u sleisio
- ½ tun 220g o gnau castan dŵr, wedi'u draenio a'u haneru

Ar gyfer y saws:

- 1 llwy fwrdd o siwgr brown meddal
- 1 llwy fwrdd o finegr gwin gwyn
- 100ml / 3 ½floz o stoc cyw iâr
- 1 llwy de o biwre tomato
- 1 llwy de o flawd corn

Cyfarwyddiadau

1. Cynheswch yr olew mewn padell gwrth-lynu, ychwanegwch y garleg ,y sinsir a'r porc a'i ffrïo am 3-4 munud nes bod y porc yn dechrau troi'n frown.
2. Ychwanegwch y pupur, y bok choi, nionod y gwanwyn a chnau castan y dŵr a daliwch ati i ffrïo am 3-4 munud, nes bod y llysiâu'n dechrau meddal.
3. Cymysgwch gynhwysion y saws gyda'i gilydd i gyd. Ychwanegwch hwy at y badell ffrïo a'u mudferwi am 1-2 munud nes bod y saws wedi twchu.
4. Gweinwch gyda digon o reis wedi'i stemio neu nwdls plaen.



Nwdls Thai gyda phorc mewn sinsir
(atgynhyrchwyd gyda chaniatâd o www.diabetes.org.uk)

Mae nwdls reis ysgafn a chnau coco'n gwneud y pryd Thai yma'n un hyfryd iawn i'w fwyta.

Yn gweini 2
Yn barod mewn tua 15 munud

Gwybodaeth am y maeth ym mhob pryd:

453 kalori o egni
72g o garbohydradau
8g o fraster

Cynhwysion

- 1 llwy de o olew
- 150ml / ¼ pint o laeth cnau coco isel mewn braster
- 100g / 3½oz o ffled porc, wedi'i sleisio
- 2.5cm / 1 modfedd o sinsir, wedi'i bilio a'i gratio
- 1 clwstwr o nionod y gwanwyn, wedi'u sleisio
- 100g / 3½oz o mangetout, wedi'u haneru
- 1 pupur coch, wedi'i sleisio
- 1 foronen fechan, wedi'i sleisio'n denau
- 1 darn o arlleg, wedi'i wasgu
- 2 lwy fwrdd o bâst cyri gwyrdd Thai
- 150g / 5½oz o nwdls reis

Cyfarwyddiadau

1. Cynheswch yr olew mewn padell gwrth-lynu neu woc.
2. Ychwanegwch y porc a'r sinsir a'u ffrïo am 3-4 munud nes eu bod yn frown ac wedi coginio drwyddynt.
3. Ychwanegwch nionod y gwanwyn, y mangetout, y pupur coch, y foronen, y garlleg a'r pâst cyri a dal ati i'w ffrïo am 2 funud.
4. Yn y cyfamser, coginiwch y nwdls yn unol â chyfarwyddiadau'r pecyn, a'u draenio.
5. Ychwanegwch y nwdls at y badell ffrïo, ynghyd â'r laeth cnau coco, a'i ferwi i gynhesu drwyddo.
6. Tynnwch y bwyd oddi ar y gwres a'i weini.



Peli porc gyda saws tomato a spaghetti
(atgynhyrchwyd gyda chaniatâd o www.diabetes.org.uk)

Mae'r pryd pasta syml hwn yn ffynhonnell dda o garbohydradau ac mae'r peli porc yn cael eu grilio yn hytrach na'u ffrïo, er mwyn sicrhau bod llai o fraster ynddynt.

Gwybodaeth am y maeth ym mhob pryd:

437 calori o egni
74g o garbohydradau
5g o fraster

Yn gweini 2

Yn barod mewn tua 15 munud

Cynhwysion

- 175g / 6oz o spaghetti sych
- 150g / 5½oz o gig mân porc
- ½ nionyn bach, wedi'i sleisio'n fân
- 1 darn o arlleg (dewisol), wedi'i wasgu
- ½ llwy de o oregano sych
- 2 lwy de o biwre tomato
- 1 x carton 500g o domatos hufennog
- halen a phupur du mân, ffres

Cyfarwyddiadau

1. Coginiwch y spaghetti yn unol â chyfarwyddiadau'r pecyn. Yn y cyfamser, cymysgwch y cig mân, y nionyn, y garlleg a'r perlyisiau gyda'i gilydd, rhoi digon o halen a phupur a'u siapio'n 6 o beli.
2. Rhowch y peli cig ar hambwrdd coginio a'u coginio dan gril cynnes am 6-7 munud, gan eu troi'n achlysurol, nes eu bod yn frown ac wedi coginio drwyddynt.
3. Draeniwch y pasta, trowch ef drwy'r tomatos hufennog a'r peli cig a chynheswch y cyfan. Gweinwch gyda llysiau tymhorol.



Porc melys a sawrus sbeislyd gyda chwscws ffrwythus

(atgynhyrchwyd gyda chaniatâd o www.diabetes.org.uk)

Porc gludiog blasus yn cael ei weini gyda chwscws ffres.

Gwybodaeth am y maeth ym mhob pryd:

546 calori o egni
88g o garbohydradau
5g o fraster

Yn gweini 2

Yn barod mewn tua 10 munud

Cynhwysion

- ½ llwy de o fflawiau chilli sych
- 1cm / ½ modfedd o sinsir ffres, wedi'i gratio
- 6 llwy fwrdd o saws eirin
- 1 llwy fwrdd o saws soy
- 1 llwy de o bowdwr 5 sbeis Tsieineaidd
- 200g / 7oz o ffiled porc isel mewn braster

Ar gyfer y cwscws:

- 125g / 4½oz o gwscws
- ½ o chilli coch, wedi'i falu'n fân
- 2 lwy fwrdd o fintys ffres, wedi'i falu'n fân
- 50g / 1¾oz o resinau
- halen a phupur du mân, ffres

Cyfarwyddiadau

1. Mewn bowlen fechan, cymysgwch y fflawiau chilli, y sinsir, y saws eirin, y saws soy a'r powdwr 5 sbeis Tsieineaidd.
2. Cynheswch badell gwrth-lynu nes ei bod yn boeth. Ychwanegwch y ffiled porc a'i choginio nes ei bod yn frown.
3. Tywalltwch y saws drosti yna coginiwch dros wres isel am 5-6 munud, gan ei throi'n achlysurol a chodi'r saws drosti. Tynnwch oddi ar y gwres a'i sleisio'n denau.
4. Yn y cyfamser, paratowch y cwscws yn ôl y cyfarwyddiadau ar y pecyn. Cymysgwch weddill cynhwysion y cwscws drwyddo a'i weini gyda'r porc.

Pasta cig moch a rhosmari hufennog (ond yn isel mewn braster!)

(atgynhyrchwyd gyda chaniatâd o www.diabetes.org.uk)

Dim ond ffracsiwn o'r calorïau a geir yn y rhan fwyaf o fersiynau a brynir mewn siopau a geir yn y saws hufennog yma, a gallwch ei baratoi mewn dim o dro, yn yr amser mae'n gymryd i goginio'r pasta.

Gwybodaeth am y maeth ym mhob pryd:

413 kalori o egni
72g o garbohydradau
7g o fraster

Yn gweini 2

Yn barod mewn tua 15 munud

Cynhwysion

- 175g / 6oz o siapiau pasta sych
- 2 dafell o gig moch isel mewn braster, wedi'u malu'n fân
- 1 llwy de o rosmari ffres, wedi'i falu'n fân
- 1 x carton 150g o iogwrt naturiol
- 1 llwy fwrdd o bâst tomatos wedi'u sychu yn yr haul
- halen a phupur du mân, ffres
- i weini: ychydig o gaws Parmesan ffres wedi'i gratio

Cyfarwyddiadau

1. Coginiwch y pasta yn unol â chyfarwyddiadau'r pecyn, a'i ddraenio.
2. Yn y cyfamser, rhwch y cig moch a'r rhosmari mewn padell ffrïo am 2-3 munud, nes bod y cig moch yn caledu.
3. Cymysgwch yr iogwrt a'r pâst tomato gyda'i gilydd a'i droi drwy'r pasta gyda'r cig moch a'r rhosmari. Ysgeintiwch ychydig o Parmesan ar y top a'i weini gyda digon o salad neu lysiau.

