

Bwyd a Maeth

C U A H T Y W R F F D I I G X T Z
R Y F B X Z J A T V Z T O Y C N F
D C Y Z K B D I Y I E I J A A A U
U X E Z R R A C M T N V C M R I A
E K C O K S A G E I P D L V B L N
U Q O I Y L U V G O Z U I L O L I
T A J R S K L O O M C Z W S H Y E
B P R I O H C W L E G O I D Y W T
S K W E C B F H I J D P F M D I O
Y M D L T P Q Y L Y Q E I P R D R
U P V R L S N W M L G B L F A Z P
B J W G G Y A Q U A Y R Q H D E B
P Z Z E J B S R N H E S Q A A V I
E Y X D A N G E B I W T I R U Q F
Q B O I A S R E I O M B H A P Z W
X V R Z F Y K I W O Z S V C U Q J
Q H I B K O S H A C L S Q T J U G

Carbohydradau
Diogelwch
LLyseiol
LLysiau
Kosha

Diwylliant
FFrwythau
Calsiwm
Rysait
Maeth

Brasterau
Proteinau
Coginio
Fegan