

Bwyta'n iach !

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

brwshio dannedd
carbohydrad
dannedd
corff
bwyd

clefyd y siwgr
gordewdra
iachus
siwgr
bara

bwyta'n iach
frwythau
Glucos
diod