

Gwiriwch y bwyd, nid y deial yn unig

Defnyddiwch brôb glân wedi'i ddiheintio ar gyfer tymereddau craidd. Cofnodwch y gwiriadau ac unrhyw gamau cywiro.

75°C

Coginio

Daliwch y craidd ar 75°C am 30 eiliad, neu 70°C am 2 funud, neu gyfwerth diogel profedig.

82°C

Ailgynhesu yn yr Alban

Isafswm tymheredd craidd arferol. Mewn mannau eraill, mae 75°C am 30 eiliad yn darged ymarferol. Ailgynheswch unwaith yn unig.

63°C

Cadw'n boeth

Cadwch fwyd ar 63°C neu uwch. Gweithredwch ar unwaith os yw'r bwyd yn disgyn o dan eich terfyn diogel.

5°C

Targed oergell

Cadwch yr oergell ar 5°C neu is. Ar gyfer y rhan fwyaf o fwyd oer, 8°C yw'r uchafswm cyfreithiol yn Lloegr, Cymru a Gogledd Iwerddon, ac fe'i hargymhellir yn yr Alban.

-18°C

Targed y rhewgell

Cadwch fwyd wedi rhewi'n gorn. Dilynwch gyfarwyddiadau'r cynnyrch a'ch terfynau storio wedi'u dogfennu.

Rhwng 8°C a 63°C, gall bacteria niweidiol dyfu. Cadwch yr amser yn yr ystod hon mor fyr â phosibl. Yr Alban: gellir defnyddio dewis arall diogel ar gyfer ailgynhesu lle byddai 82°C yn difetha'r bwyd.