

Protein Gwyrdd

Mae 5% o boblogaeth Prydain yn dweud eu bod yn llysiuwyr, a gellir torri hynny i lawr ymhellach fel 1.4% o'r boblogaeth sy'n dweud eu bod yn Bysgodfwytawyr (Llysiuwyr ond yn bwyta pysgod) a 3.8% yn hollol Lysieuol



Mae mwy o bobl yn bwyta llai o gig ym Mhrydain na Llysiuwyr, ond mae llysiuwyr yn cynyddu ar dair gwaith y cyflymder. Mae 11m yn bwyta llai o gig (+4% y flwyddyn) a 3m o Lysieuwyr (+12% y flwyddyn).



Mae mwy o ferched yn Bysgodfwytawyr a Llysiuwyr, yn 60% o Lysieuwyr a 71% o Bysgodfwytawyr. Mae'r ffigwr yn gostwng i 43% o rai sy'n bwyta llai o gig.



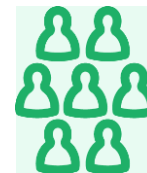
O'i gymharu a'r unigolyn arferol, mae Pysgodfwytawyr a 'Flexitarians' yn fwy tebygol o fwyta pysgod. I'r unigolyn arferol, mae pysgod yn cyfrif am 4.4% o gyfanswm eu bwyd, ond yn 5.1% i 'Flexitarians' a 9.4% i Bysgodfwytawyr.



Gan edrych ar y cinio prynhawn a'r pryd nos, roedd 14.1bn achlysur lle cafodd cig ei fwyta y llynedd a 9.1bn achlysur heb gig



O fewn prif brydau (Cinio a Nos), mae achlysuron heb gig a chynnyrch i gymryd lle cig yn tyfu'n gryf, mae cynnyrch i gymryd lle cig yn cynyddu +12% y flwyddyn (387k achlysur i 435k achlysur) a dros y 4 blynedd diwethaf o 380k achlysur (2015) i 435k achlysur yn 2018. Mae achlysuron heb gig yn tyfu +2% y flwyddyn (8,950bn i 9,162bn) a thyfu 4.6% yn y 4 blynedd ddiwethaf (8,775bn i 9,162bn)



Mae ychydig dros hanner yr achlysuron heb gig yn rhai i fwytawyr cig. Mae 31.5% gan rai sy'n lleihau achlysuron heb gig, 11.6% yn lleihau achlysuron cig a 7.6% gan 'Flexitarians' – dim ond 41.2% gan Lysieuwyr.