

# 3 X 3 ZÖLDSÉG GYÜMÖLCS FOGYASZTÁS ÖSZTÖNZŐ ÉS TERMÉKPROMÓCIÓS MARKETING KAMPÁNY

## BESZÁMOLÓ 2023



Tartalomjegyzék

Tartalomjegyzék

<b>Bevezető</b> .....	<b>6</b>
<b>Vezetői Összefoglaló</b> .....	<b>6</b>
<b>Marketing Stratégia és Akcióterv</b> .....	<b>7</b>
<b>A marketing-programba bevont termékek és piacaik rövid ismertetése</b> .....	<b>7</b>
<i>Az egyes termékek piacainak rövid ismertetése tekintettel a promóciós kampányra</i> .....	7
ALMA.....	7
GÖRÖGDINNYE.....	8
VÖRÖSHAGYMA .....	8
PARADICSOM .....	8
PAPRIKA.....	8
SÁRGARÉPA .....	8
CÉKLA .....	8
SALÁTA.....	8
RETEK .....	9
FELDOLGOZOTT TERMÉKEK.....	9
<b>A célcsoportok és célterületek bemutatása</b> .....	<b>9</b>
<b>A marketingcélok felsorolása</b> .....	<b>9</b>
<b>A reklám, promóció tartalmának leírása, A tervezett tevékenységek, üzenetek, kommunikációs és értékesítési csatornák bemutatása, az időpontok, helyszínek felsorolása</b> .....	<b>9</b>
<i>A választott Promóciós eszközök indoklása figyelemmel a program céljára és célcsoportjaira</i> .....	9
<i>Promóciós megjelenések és kommunikációs csatornák</i> .....	10
<i>Promóciós megjelenések időzítése, megjelenések ideje</i> .....	11
<b>Az Akcióterv végrehajtásának várható eredményei</b> .....	<b>11</b>
<b>Az akcióterv eredményeinek bemutatására szolgáló beszámoló tervezett tartalma és formája</b> .....	<b>11</b>
GÖRÖGDINNYE.....	12
ALMA.....	13
VÖRÖSHAGYMA .....	14
PARADICSOM.....	14
PAPRIKA .....	15
SÁRGARÉPA .....	16
CÉKLA .....	16
SALÁTA.....	17
RETEK .....	17

3X3 ÁLTALÁNOS (FRISS) .....	19
<b>A 3x3 oldalon megjelent recept oldalak.....</b>	<b>20</b>
ALMA.....	20
GÖRÖGDINNYE.....	21
VÖRÖSHAGYMA.....	22
PARADICSOM.....	23
PAPRIKA .....	24
SÁRGARÉPA .....	24
CÉKLA .....	25
RETEK .....	25
SALÁTA.....	25
3X3 ÁLTALÁNOS (FRISS) .....	26
3X3 ÁLTALÁNOS (FELDOLGOZOTT).....	27
<b>BESZÁMOLÓ A KAMPÁNYOKHOZ FELHASZNÁLT KREATÍV TARTALMAKRÓL .....</b>	<b>28</b>
ALMA.....	28
1. SOCIAL MUTÁCIÓK - SINGLE IMAGE AD.....	28
2. SOCIAL MUTÁCIÓK - CANVAS AD.....	29
3. SOCIAL MUTÁCIÓK- CAROUSEL AD.....	29
4. YOUTUBE ANIMÁCIÓK – 6 SEC .....	30
5. YOUTUBE ANIMÁCIÓK – 15 SEC .....	30
GÖRÖGDINNYE.....	31
1. SOCIAL MUTÁCIÓK - SINGLE IMAGE AD.....	31
2. SOCIAL MUTÁCIÓK- CAROUSEL AD.....	31
3. SOCIAL MUTÁCIÓK - CANVAS AD.....	32
VÖRÖSHAGYMA.....	33
1. SOCIAL MUTÁCIÓK - SINGLE IMAGE AD .....	33
2. SOCIAL MUTÁCIÓK- CAROUSEL AD.....	33
3. SOCIAL MUTÁCIÓK - CANVAS AD.....	34
4. YOUTUBE ANIMÁCIÓK – 6 SEC .....	35
5. YOUTUBE ANIMÁCIÓK – 15 SEC .....	35
PARADICSOM.....	36
1. SOCIAL MUTÁCIÓK - SINGLE IMAGE AD .....	36
2. SOCIAL MUTÁCIÓK- CAROUSEL AD.....	36
3. SOCIAL MUTÁCIÓK - CANVAS AD.....	37
4. YOUTUBE ANIMÁCIÓK – 6 SEC .....	38
5. YOUTUBE ANIMÁCIÓK – 15 SEC .....	38
PAPRIKA .....	39
1. SOCIAL MUTÁCIÓK - SINGLE IMAGE AD.....	39
2. SOCIAL MUTÁCIÓK- CAROUSEL AD.....	39

3	SOCIAL MUTÁCIÓK - CANVAS AD.....	40
	SÁRGARÉPA .....	41
1.	SOCIAL MUTÁCIÓK - SINGLE IMAGE AD.....	41
2	SOCIAL MUTÁCIÓK- CAROUSEL AD.....	41
3	SOCIAL MUTÁCIÓK - CANVAS AD.....	42
4	YOUTUBE ANIMÁCIÓK – 6 SEC .....	43
5	YOUTUBE ANIMÁCIÓK – 15 SEC .....	43
	CÉKLA .....	44
1.	SOCIAL MUTÁCIÓK - SINGLE IMAGE AD.....	44
2	SOCIAL MUTÁCIÓK- CAROUSEL AD.....	44
3	SOCIAL MUTÁCIÓK - CANVAS AD.....	45
	SALÁTA.....	46
1.	SOCIAL MUTÁCIÓK - SINGLE IMAGE AD.....	46
2	SOCIAL MUTÁCIÓK- CAROUSEL AD.....	46
3	SOCIAL MUTÁCIÓK - CANVAS AD.....	47
	RETEK .....	48
1.	SOCIAL MUTÁCIÓK - SINGLE IMAGE AD.....	48
2	SOCIAL MUTÁCIÓK- CAROUSEL AD.....	48
3	SOCIAL MUTÁCIÓK - CANVAS AD.....	49
	3X3 ÁLTALÁNOS (FELDOLGOZOTT).....	50
1.	SOCIAL MUTÁCIÓK - SINGLE IMAGE AD.....	50
2	SOCIAL MUTÁCIÓK- CAROUSEL AD.....	50
3	SOCIAL MUTÁCIÓK - CANVAS AD.....	51
	3X3 ÁLTALÁNOS (FRISS) .....	52
1.	SOCIAL MUTÁCIÓK - SINGLE IMAGE AD.....	52
2	SOCIAL MUTÁCIÓK- CAROUSEL AD.....	52
3	SOCIAL MUTÁCIÓK - CANVAS AD.....	53
4	YOUTUBE ANIMÁCIÓK – 6 SEC .....	54
5	YOUTUBE ANIMÁCIÓK – 15 SEC .....	54
	<b>3X3 feldolgozott Zöldborsó</b> .....	55
1	SOCIAL MUTÁCIÓK - CANVAS AD.....	55
2	SOCIAL MUTÁCIÓK- CAROUSEL AD.....	55
3	YOUTUBE ANIMÁCIÓK – 6 SEC .....	56
4	YOUTUBE ANIMÁCIÓK – 15 SEC .....	56
	<b>3X3 feldolgozott Csemegekukorica</b> .....	57
1	SOCIAL MUTÁCIÓK - CANVAS AD.....	57
2	SOCIAL MUTÁCIÓK- CAROUSEL AD.....	57
3	YOUTUBE ANIMÁCIÓK – 6 SEC .....	58
4	YOUTUBE ANIMÁCIÓK – 15 SEC .....	58
	<b>3X3 feldolgozott Meggy</b> .....	59

---

1	<i>SOCIAL MUTÁCIÓK - CANVAS AD</i> .....	59
2	<i>SOCIAL MUTÁCIÓK- CAROUSEL AD</i> .....	59
3	<i>YOUTUBE ANIMÁCIÓK – 6 SEC</i> .....	60
4	<i>YOUTUBE ANIMÁCIÓK – 15 SEC</i> .....	60

## Bevezető

Az alábbi dokumentumban a 2023-as naptári évben a hazai zöldség-gyümölcs termelői értékesítő szervezetek közül együttműködő 16 db TÉSZ közös fogyasztásösztönző és termékmarketing kampányáról szóló beszámoló olvasható.

Az anyagban szereplő fő fejezetek:

- vezetői összefoglaló
- Marketing Stratégia és Akcióterv
- A kampány során megjelent tartalmak:
  - o 3x3 Arculat Frissítés és brandbook készítés
  - o 3x3.hu Weblap szerkezetének és CMS-ének fejlesztése
  - o 3x3.hu Receptoldal és Termékoldal
  - o Közösségi média kampányokban felhasznált kreatív tartalmak (amelyek a 2021-es évben készültek)

A Kampány költségeinek megoszlását bemutató táblázatokat mellékeltek az anyaghoz:

- o A TELJES KAMPÁNY KÖLTSÉGEINEK MEGOSZLÁSA A RÉSZVEVŐ TÉSZEK KÖZÖTT
- o A TELJES KAMPÁNY KÖLTSÉGEINK MEGOSZLÁSA AZ EGYES KAMPÁNYOK ÉS TEVÉKENYSÉGEK KÖZÖTT
- o BESZÁMOLÓ A HIRDETÉSI KAMPÁNYOK KÖLTSÉGEIRŐL ÉS ELÉRÉSI EREDMÉNYEIRŐL TERMÉK KAMPÁNYONKÉNTI BONTÁSBAN
- o BESZÁMOLÓ A HIRDETÉSI KAMPÁNYOK KÖLTSÉGEIRŐL ÉS ELÉRÉSI EREDMÉNYEIRŐL TÉSZENKÉNTI BONTÁSBAN

## Vezetői Összefoglaló

A 50/2017-es FM rendelet szabályainak megfelelően a termelői értékesítő szervezetek az Operatív Programjaik kiadásainak keretében fogyasztásösztönző és termék promóciós tevékenységet hajthatnak végre. 2023 során 16 db TÉSZ úgy döntött, hogy közös promóciós programot indítanak. Az alábbiakban részletesen ismertettek szerint a program keretében:

- 16 TÉSZ működött együtt
- 11 különféle kampányt finanszíroztak (9 termék specifikus és 2 általános (friss és feldolgozott))
- A 3x3.hu-n 15 termék oldal, 37 receptoldal jelent meg
- 3 különféle közösségi platformon jelentek meg hirdetések: Facebook, Instagram, Youtube
- A hirdetések összesen 34 419 609 elérést produkáltak. Facebook-on 17 251 883, Instagramon 7 292 207 elérést, Youtube-on 10 875 519 elérést generáltak a hirdetések
- A tervezett 26 370 000 elérés fölött további 9 049 609 többlet elérést sikerült generálni.
- 1 esetben (sárgarépa) az adott social csatornán nem sikerült teljesíteni a kitűzött elérési számot (ennek oka az volt, hogy a kampányokkal párhuzamosan zajló egyéb kommunikációs kampányok során megnövekedett hirdetési kiadások a magyar csatornák hirdetési árakat jelentősen emelték). Ugyanakkor a sárgarépa kampány összességében a tervezett 2 900 000 elérést felülteljesítette az összes csatornát együttesen vizsgálva (3 234 439 elérés).
- Az egy elérés fajlagos költsége mutató a tervezett 2,08 Ft/eléréssel szemben 1,55 Ft/elérés lett. A fajlagos költség javulása minden közösségi csatorna esetében megvalósult.

## Marketing Stratégia és Akcióterv

### 2023 Közös Termékmarketing és Általános Fogyasztásösztönző Kampány

A 2023-as Közös Termékmarketing és Általános Fogyasztásösztönző Kampány célja, hogy a fogyasztók minél szélesebb köréhez juttassa el a zöldség-gyümölcs fogyasztás értékét és fontosságát. Továbbá tekintettel a COVID-19 járvány okozta változásokra, tegye mindezt olyan módon, hogy az esetleges korlátozások/lezárások ne okozzanak problémát a lebonyolítást illetően. A program épít a 2021. év során sikeresen lefolytatott program kreatív tartalmaira, lehetővé téve, hogy a 2023-as évben a költségvetést még nagyobb arányban médiavásárlásra tudjuk fordítani.

A 2023-es Közös Termékmarketing és Általános Fogyasztásösztönző Kampány finanszírozásában az alábbi TЭСZ-ek vesznek részt:

- |                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 1. Alföld 2003 Kft.           | 9. MEDIFRUCT Kft              |
| 2. ALMARÉGIÓ Kft.             | 10. MEGÉR-TЭСZ Szövetkezet    |
| 3. Cherry Farm Kft.           | 11. NÓGRÁD-TЭСZ Kft.          |
| 4. CSÁRDA AGRO Szövetkezet    | 12. RÁBAKÖZI TЭСZ Kft.        |
| 5. Dombegyházi EURO Tész      | 13. RÓNA KER-TЭСZ Kft.        |
| 6. "FLORATOM-KER Szövetkezet" | 14. Szatmár-Tiber Szövetkezet |
| 7. FORRÁSKER-TЭСZ Kft.        | 15. „SZATMÁRI-ÍZEK” Kft.      |
| 8. For-TЭСZ Kft.              | 16. Zsombó-Frucht Szövetkezet |

## A marketing-programba bevont termékek és piacaik rövid ismertetése

A programban részvevő TЭСZ-ek az alábbi termék promóciós vagy Általános fogyasztás ösztönző kampányokban vesznek részt.

	Alföld 2003 Kft.	ALMARÉGIÓ KFT	CHERRY FARM KFT	CSÁRDA AGRO Szövetkezet	Dombegyházi EURO Tész	FLORATOM-KER Szövetkezet	FORRÁSKER-TЭСZ Kft.	For-TЭСZ Kft.	MEDIFRUCT Kft	MEGÉR-TЭСZ Szövetkezet	NÓGRÁD-TЭСZ Kft.	RÁBAKÖZI TЭСZ Kft.	RÓNA KER-TЭСZ Kft.	"SZATMÁR-TIBER" Szövetkezet	"SZATMÁRI-ÍZEK" Kft.	ZSOMBÓ-FRUCHT SZÖVETKEZET
ALMA		x									x				x	
GÖRÖGDINNYE					x											
VÖRÖSHAGYMA					x								x			
PARADICSOM						x										
PAPRIKA						x		x								
SÁRGARÉPA							x						x			x
CÉKLA													x			
SALÁTA							x									
RETEK							x									
3X3 ÁLTALÁNOS (FELDOLGOZOTT)	x		x	x					x	x	x	x	x	x		
3X3 ÁLTALÁNOS (FRISS)			x					x	x	x			x			

## Az egyes termékek piacainak rövid ismertetése tekintettel a promóciós kampányra

### ALMA

Az alma a hazánkban előállítható gyümölcsök közül az egyik, ha nem az egyetlen amely egész évben kapható. Ugyanakkor az EU-ban és hazánkban is csökken az alma fogyasztása, ami elsősorban annak köszönhető, hogy a gyümölcs és zöldség cikkek széles köre kapható egész évben az áruházakban, amely a fogyasztás egy részét elveszi az almától.

Az alma kelet európai piacát a Lengyel túltermelés dominálja, azt követően, hogy a keleti piacokra történő kivitel a szankciók miatt a 2010-es évek közepe óta csökkent/megszűnt. Ennek eredményeképpen jellemző a jelentős importnyomás. Ugyanakkor a fogyasztói preferencia a hazai termelésű alma fogyasztása.

A fentiek miatt az egy főre jutó fogyasztás erőzójának csökkentése és a hazai termékek fogyasztásának ösztönzése a cél.

## GÖRÖGDINNYE

A görögdinnye a legnagyobb mennyiségben fogyasztott nyári gyümölcsünk. A hazai termelésű termék megjelenésének tudatosítása a fogyasztóban a szezon kezdetén rendkívül fontos, hogy keressék a terméket az áruházak polcain. A jelenlegi termelési szint mellett jelentős kivitelre van szükség a termékből, ugyanakkor a nagy hagyományos vevők az északi, északnyugati európai országok, ahol a fogyasztást nagyon hektikusan befolyásolja az ott uralkodó időjárás, amelynek eredményeképpen jellemzőek a nagyon alacsony keresletű időszakok a kivitelben. Ezek miatt a folyamatos tájékoztatás és figyelemfelhívás a termék fogyasztására és jótékony hatásaira segít abban, hogy a hazai kereslet egyensúly felé mozdítsa a piacot.

## VÖRÖSHAGYMA

A vöröshagyma a hazai konyha tradicionális eleme, és illóolajai és ásványi anyag tartalma miatt rendkívül egészséges a fogyasztása. Tekintettel a termék jelenlegi posztharvest problémáira (nincsen elegendő hosszú távú tárolást lehetővé tevő tárolóház) nagyon fontos, hogy a tavaszi vetésű hagymák betakarítását követő szeptemberi/októberi időszakban ösztönözzük a vásárlásokat kommunikációval a fogyasztó felé, hogy ebben az időszakban megfelelő sebességgel fogyjanak a készletek.

## PARADICSOM

A friss fogyasztásra szánt paradicsomot ma már 90% fölötti arányban védett körülmények között hajtató kertészek állítják elő. A paradicsom termesztés esetében pedig jelentős fejlesztések zajlottak le az elmúlt évek során a legmodernebb üvegházakban történő termelés kibocsátásának növelése érdekében, amelynek az az eredménye, hogy a fűtős és bogyós paradicsomból és a különleges paradicsomokból jelentős kínálat bővülés tapasztalható, amely időszakosan piaci zavarokat is okozhat. A termék exportja fejlesztésre szorul, nem tartozunk a hagyományos paradicsom exportőr nemzetek közé. A fentiek tükrében a hazai fogyasztás bővítése mind a piaci egyensúly megtartása, mind a jövedelmezőség érdekében kulcsfontosságú

## PAPRIKA

A klasszikus hazai fehér paprika fogyasztásának ösztönzése kiemelkedően fontos, annak érdekében, hogy a fogyasztói preferenciák változása okán piaci részesedést növelő édes paprikák termelésére legyen ideje átállni a termelői kör egy részének. Jelen pillanatban a hazai hajtás döntő többsége még fehér paprikát termel, és a terület egy részének gyors átállása volna indokolt édes, színes, különleges paprikák termelésére. EZ viszont nem zajlik le 1-2 év leforgása alatt, tekintettel arra, hogy az új típusú paprika termelése eltérő szakmai ismereteket igényel, amelyek elsajátítása időt vesz igénybe. Az átmeneti időszak során a paprika fogyasztás ösztönzése segít abban, hogy az édes paprikák felé forduló fogyasztók megőrizték az érdeklődésüket a klasszikusok iránt.

## SÁRGARÉPA

A gyökérzöldségek és a hagyma a fentiekben említettek szerint a tárolási problémák miatt az őszi betakarítási szezonban eladási kényszerben van, így ebben a periódusban a fogyasztás magas szinten tartása a cél a sárgarépanál is.

## CÉKLA

A cékla nagyon kedvező élettani hatások miatt fontos volna, hogy szélesebb körben, több fogyasztó számára legyen ismert, és nem csak mint savanyúság, hanem friss vagy főzött formában is. Ennek érdekében népszerűsítjük a terméket.

## SALÁTA

A modern egészséges táplálkozásban a salátafogyasztás jelentős szerepet tölt be, és hazánkban is jelentős fejlődésen esett át a szegmens az elmúlt 20 évben. Ugyanakkor a hazai termelésű fejes saláta klasszikusan egy primőr tavaszi termék, amelynek ettől eltérő időszakokban való értékesítése korlátozott a kereslet



hiánya miatt. Ezt figyelembe véve a fogyasztás növelése és a kereslet megteremtése az őszi termesztési időszakban fontos cél.

## RETEK

A retek esetében is az a cél, hogy a termék hagyományos tavaszi csúcsgénye mellett más időszakokban is megteremtsük a keresletet iránta, és így a termesztők hosszabb időszakokra is tudjanak lehetőséget kapni a termék értékesítésére.

## FELDOLGOZOTT TERMÉKEK

A kampány keretében a TÉSZ-ek által termelt és forgalmazott feldolgozóipari alapanyagokból készült termékek fogyasztásának előnyös hatásaira is kitérünk. A meggy, csemegekukorica, bodza, ipari paradicsom és a zöldborsó is megjelenik a kampány keretében.

## A célcsoportok és célterületek bemutatása

Elsődleges célcsoport: teljes lakosság, elsődleges célcsoport a családi munkamegosztásban a bevásárlást végző emberek. Kiemelt figyelmet fordítunk a táplálkozásában egyre tudatosabb fiatal felnőttekre és a kismamákra.

Másodlagos célcsoport: gyermekek és azok a fiatalok, akik még nem önálló döntéshozók a zöldség-gyümölcs vásárlásban.

A közösségi média megjelenésekkel az alábbi csoportokat célozzuk:

Facebook: A25-44	Potenciális elérés (felhasználói létszám): 2 600 000
Instagram: A25-34	Potenciális elérés (felhasználói létszám): 1 100 000
Youtube. 18+	Potenciális elérés (felhasználói létszám): 6 400 000

## A marketingcélok felsorolása

A Közösségi kampány az alábbi célokat fogalmazta meg:

- Általános zöldség-gyümölcs fogyasztás népszerűsítése a hazai termékekre alapozva
- Termék-specifikus zöldség-gyümölcs fogyasztás népszerűsítése a TÉSZ-ek termékeire alapozva
- Egységes kampányarculat az összes termékpromóció esetében, amely hozzájárul az üzenet minél hatékonyabb célba juttatásához.

## A reklám, promóció tartalmának leírása, A tervezett tevékenységek, üzenetek, kommunikációs és értékesítési csatornák bemutatása, az időpontok, helyszínek felsorolása

### A választott Promóciós eszközök indoklása figyelemmel a program céljára és célcsoportjaira

Indoklás: A Közös Termékmarketing és Általános Fogyasztásösztönző Kampány célja, hogy a rendelkezésre álló büdzből a lehető legnagyobb számú fogyasztóhoz, a lehető legköltséghatékonyabban juttassa el a zöldség-gyümölcs fogyasztás fontosságának üzenetét, azaz, hogy a lehető legtöbb lássák az üzenetet a lehető legkisebb fajlagos költséggel. **Ezt a célt a korábban megjelölt elsődleges célcsoportban** (teljes lakosság, elsődleges célcsoport a családi munkamegosztásban a bevásárlást végző emberek. Kiemelt figyelmet fordítunk a táplálkozásában egyre tudatosabb fiatal felnőttekre és a kismamákra) **a közösségi médiában vásárolt hirdetésekkel tudjuk elérni.**

A program rendelkezésére álló büdzből **milliószámú** elérést generáló kampányt csak a közösségi oldalakon/csatornákon (Facebook, Instagram, Youtube) lehetséges megteremteni. Ezeknek a média csatornáknak a használata a tartalom készítése és a célközönséghez való eljuttatása szempontjából is a legtakarékosabb.

## Promóciós megjelenések és kommunikációs csatornák

### 1. Facebook Hirdetés

Single Image ad, Carousel ad és Canvas ad formátumú megjelenések vásárlása a facebook.com hirdetési rendszerében. A feladat a kampányok során minél magasabb számban elérni hazai felhasználókat a facebook.com felhasználói közül a vásárolt hirdetésekkel.

### 2. Instagram Hirdetés

Single Image ad, Carousel ad és Canvas ad formátumú megjelenések vásárlása az Instagram hirdetési rendszerében. A feladat a kampányok során minél magasabb számban elérni hazai felhasználókat az Instagram felhasználói közül a vásárolt hirdetésekkel.

### 3. Youtube hirdetés

6 mp és 15 mp hosszúságú Youtube hirdetések vásárlása a Youtube video megosztó portálon. A feladat a kampányok során minél magasabb számban elérni hazai felhasználókat az Youtube felhasználói közül a vásárolt hirdetésekkel

### 4. 3x3 weboldalon receptoldal

A 3x3 oldalon a kampányok során folyamatosan a kampányokban érintett termékek felhasználásával elkészíthető ételekről készült oldalak megjelenítésre. Az oldalon az étel hozzávalóit, elkészítésének módját, illetve az étel fényképét és a felhasznált zöldség-gyümölcs termék fényképét szerepeltetni kell.

### 5. 3x3 weboldalon termékoldal

A 3x3 oldalon a kampányok során az érintett termékről termékoldal készítése a 3x3 weboldalon. Az oldalon részleteznie kell a termék szezonálisára vonatkozó információkat, tápanyagösszetételt, az étkezésben betöltött szerepet, a termékben található fontosabb vitaminokat. A termékoldal cikkek legalább 1000 leütés terjedelemben kell készüljenek. A termékoldalon jó minőségű fényképek elhelyezése szükséges az érintett termékről.

### 6. 3x3 weboldalon TÉSZ bemutatkozás

Minden a programban résztvevő TÉSZ számára készül egy bemutatkozó oldal a 3x3 weboldalon belül. A bemutatkozó oldal képekkel és leírással bemutatja a TÉSZt és annak termékeit.

## A Promóciós megjelenésekhez kapcsolódó tevékenységek

- Key Visual Fejlesztése – a kampány során megalkotott arcukat alkalmazásával a kulcs képi és grafikai tartalmak ötletének fejlesztése és kidolgozása
- Stock Photo beszerzés – a kreatív grafikai tartalom megalkotásához szükséges képanyagok és felhasználási jogok vásárlása
- Kreatív mutációk – a megalkotott key visual tartalom olyan változatainak elkészítése, amely a felsorolt közösségi média platformokon való kép formátumú hirdetésekhez szükség: Single Image ad, Carousel ad és Cancas ad
- Youtube 5 sec és 16 sec formátumú videók készítése. Ezekhez kapcsolódóan felvételek vagy animáció készítése, storyline kidolgozása, hangrögzítés és mindennemű utómunkálat, amely lehetővé teszi a YOUTUBE video megosztó platformon történő felhasználást.
- Kampány menedzsment költség – a megvásárolt média megjelenések optimalizációjának érdekében végzett menedzsment munka. A hirdetési algoritmusok olyan paraméterezése, amely segítségével az egyedi elért felhasználók száma magas értéken biztosítható, alacsony fajlagos költségek mellett.
- Kreatív fejlesztés és gyártás projektmenedzsment – a fentiekben felsorolt kreatív tartalmak előállításának és fejlesztésének érdekében elvégzett projekt menedzsment tevékenység.

- Projekt menedzsment – a kampányok ütemezéséhez, indításához, riportolásához, leállításához kapcsolódó tevékenységek

### Promóciós megjelenések időzítése, megjelenések ideje

Termék kampány időterv	Július	Augusztus	Szeptember	Október	November	December
görögdinnye	■	■				
alma			■	■	■	■
vöröshagyma			■	■	■	
paradicsom		■	■	■		
paprika		■	■			
sárgarépa					■	■
cékla					■	■
saláta					■	■
rettek					■	■
3x3 általános FRISS	■	■	■	■		
3x3 általános FELDOLGOZOTT					■	■

## Az Akcióterv végrehajtásának várható eredményei

Az akcióterv eredményeképpen nagy számú felhasználói elérést kívánunk generálni a közösségi oldalakon. Célunk, hogy a rendelkezésre álló költségvetés felhasználásával legalább 10 Millió elérést generáljunk, a pontos számokat az ajánlattételi felhívásra érkezett válaszok alapján tudjuk majd megállapítani.

## Az akcióterv eredményeinek bemutatására szolgáló beszámoló tervezett tartalma és formája

- A Program keretében megalkotott összes reklámhoz és hirdetéshez kreatív tartalom digitális és nyomtatott formában
- A 3x3 program arculatának megújítása
- A 3x3.hu megújult weboldala és a mögötte üzemelő tartalom menedzsment rendszer (CMS)
- A 3x3 oldalon megjelent recept oldalak digitális formában
- 3x3 oldalon megjelenő termékoldalak digitális formában
- A vásárolt hirdetések költségeit és az elért felhasználók számát bemutató folyamatosan elérhető riport rendszer jelentései tartalmazzák kampányonként az alábbi szerkezetben
  - o A riportban a Kampányeredmények cím alatt található a Facebook és Instagram kampányok összesített eredményei: a megvalósult költést, megjelenést, elérést és a CPM-et (az az átlagos összeg, melyet a hirdetések 1000 látható megjelenítéséért kell fizetni).
  - o Az alatta lévő diagramban az elérések alakulása látható dátum szerint. A riportok kezdő és végdátuma megváltoztatható és így időben napról napra dokumentált a kampány kiadásainak alakulása
  - o A diagram alatt felületi bontásban szemléltetésre kerülnek az eredmények, a kreatívok teljesítéseinek alakulása megjelenés, elérés, CPM, reakciók és költés szerint a Facebookon és Instagramon. A riport végén pedig platform szerint összesítésre kerülnek az eredmények, itt feltüntetésre kerül a tervezett elérésszám is

A 3x3 oldalon megjelent termék oldalak

## GÖRÖGDINNYE



The screenshot shows a web browser displaying an article on the website [3x3.hu](https://3x3.hu). The article title is "TÖBB MINT GONDOLNÁD! - ISMERD MEG JOBBAN A GÖRÖGDINNYÉT". The main image is a close-up of several watermelons, with one sliced open to show its red flesh. The website navigation bar includes links for "ZÖLDSÉGEK ÉS GYÜMÖLCSÖK", "VITAMINBIBLIA", "RECEPTEK", "ESEMÉNYEK", "TÁPLÁLKOZÁSI AKADEMIA", "PARTNEREK", and "NEMZETI ÉRTÉKMEZŐ".

**TÖBB MINT GONDOLNÁD! - ISMERD MEG JOBBAN A GÖRÖGDINNYÉT**

Nem is lehetne már igazí nyár a nyár, ha elmaradna az érett és jól lehűtött görögdinnye fogyasztása a Balaton partján, vagy csak az otthonunk kényelmében, egy forró napon. Amellett, hogy edes íze és levessége, már önmagában igen kedvelt terméké teszi a görögdinnyét, hasznos tudni, hogy még mennyi jótékony hatással is jár fogyasztása.

A dietetikusok szerint a görögdinnye, alacsony kalória- és cukortartalma mellett, tele van vitaminokkal, ásványi anyagokkal és antioxidánsokkal, így nem véletlen, hogy remek eleme lehet az egészséges étrendnek.

Néhány érdekes tény a görögdinnyéről, mely segíthet a tudatos fogyasztásban:

i. A görögdinnye kiválóan hidratál

„A görögdinnye több, mint 90%-ban vízből áll.”

<https://3x3.hu/tobb-mint-gondolnad-ismerd-meg-jobban-a-gorogdinnyet/>



The screenshot shows a web browser displaying an article on the website [3x3.hu](https://3x3.hu). The article title is "HOGYAN VÁLASSZAK JÓ GÖRÖGDINNYÉT? -5 TIPP A NYERŐ VÉTELHEZ". The main image shows a market stall with several watermelons in wooden crates. The website navigation bar is the same as in the previous screenshot.

**HOGYAN VÁLASSZAK JÓ GÖRÖGDINNYÉT? -5 TIPP A NYERŐ VÉTELHEZ**

Mindannyian jól ismerhetjük azt a szituációt, amikor a mézdes dinnye vágyában, megállunk egy dinnyecrusnál és a csordultig telt pult látványában, összeszedve minden szakértői gondolatunkat, kiválasztunk egy tökéletesnek vélt dinnyét, majd otthon, az első falatnál derül ki a kiabrándító valóság.

Érett gyümölcsök kiválasztásához minden fajnál megvannak azok a bizonyos jelek, melyre érdemes odafigyelni, ez pedig különösen igaz a görögdinnyénél is. Ma már a nemesítői munkáknak köszönhetően rengeteg fajta dinnyével találkozhatunk, kiesítől a nagyig, csikostól az egészig, ezért megtalálni a számunkra legmegfelelőbb fajtát és példányt, igényelhet egy kis tapasztalatot.

A következőkben 5 tanáccsal igyekszünk segíteni, hogy jó eséllyel választhassuk ki a lehető legjobb, legérettebb görögdinnyét.

i. Vizsgáljuk meg a kocsányt!

Vásárláskor érdemes megvizsgálni a dinnye kocsányát (kis „szárrész”), ugyanis a teljes érettség a kocsány elszáradása, valamint az alapi részének a formája tudja jól megmutatni.

<https://3x3.hu/hogyan-valasszak-jo-gorogdinnyet-5-tipp-a-nyero-vetelhez/>

## ALMA



ZÖLDSÉGEK ÉS GYÜMÖLCSÖK VITAMINBIBLIA RECEPTEK ESEMÉNYEK TÁPLÁLKOZÁSI AKADEMIA PARTNEREK NEMZETI ÉRTÉKMEZŐ



## 6 OK, AMIÉRT AZ ALMA OLYAN EGÉSZSÉGES, MINT AMILYEN FINOM

Az őszhöz közeledve számos új élmény érheti az embereket, mint a kellemes időjárásban történő kirándulások, színes természet, szüreti időszak, gasztróélmények de ez az időszak egyben a gyümölcsök királyaié is, mégpedig a friss ropogós almáé. Világszerte több ezer almafajtát termesztnek, de ha még csak alig is ismerünk ezekből pár fajtát, akkor is nagy örömet lehetünk az első harapások egy frissen szüretelt, édes, lédús és ropogós almában. Ha nem lenne elég az alma izlelőbimbókra gyakorolt remek hatása, meg kell említeni, hogy egészségünkre nézve is kitűnő hatásokat tudunk ennek a gyümölcsnek az érdemébe sorolni. Ezért is érdemes még inkább, – mint egy egészséges nassolnivalót- fogyasztani őket, vagy hozzáadni a kedvence receptjeinkhez. A sós salátákról, levelektől kezdve egészen az édes almás piteig, tartolig és még sok minden másig, az alma izletes és tápláló kiegészítője lehet bármilyen ételnek. Íme, az alma rendszeres fogyasztásának összes egészségügyi előnye.

Az alma jótékony egészségügyi hatásai

- *Az alma támogatja a szív egészségét.*

Az almának kiemelkedő a pektin tartalma (mely egy oldható rost), ami segít megköti a koleszterint és a felesleges glükózt az emésztőrendszerben, ami a kiválasztáshoz vezet. Egy nagy alma (223 gramm) körülbelül 5 gramm rostot tartalmaz. Az almájában található erős flavonoid, a kvercetin magasabb jelenléte a II. típusú cukorbetegség kockázatának csökkentésével is összefüggésbe hozható.

<https://3x3.hu/6-ok-amiert-az-alma-olyan-egeszseges-mint-amilyen-finom/>



ZÖLDSÉGEK ÉS GYÜMÖLCSÖK VITAMINBIBLIA RECEPTEK ESEMÉNYEK TÁPLÁLKOZÁSI AKADEMIA PARTNEREK NEMZETI ÉRTÉKMEZŐ



## PRÉMIUM ALMÁK: MIK IS AZOK A KLUBFAJTÁK?

Az elmúlt 10 évben egyre több helyen lehet találkozni egyedi elnevezésű, saját címkével is megkülönböztet magasabb árkategóriájú, – úgynevezett klubfajta – almákkal, melyek valóban extra íz- és vizuális élmény nyújthatnak a fogyasztóknak. A következő cikkben a klubfajtak pályáját tárjuk fel.

Lehet márka egy almafajta?

A jó márkák azért lehetnek sikeresek, mert magas minőséget nyújtanak, megismerhető, jellegzetes a megjelenésük, sorból kiemelkednek, az pedig köztudott, hogy a fogyasztók mindig keresik az ilyen termékeket.

Ez a koncepció az almaiparban is kezd egyre inkább érvényesülni, ahol a nemesítők és a termelők egyes új fajtákat, már prémium termékként pozicionálnak. Ezeket a fajtákat világszerte egyazon szigorú előírások szerint termesztik és ugyanolyan gyümölcsminőséget is kínálnak, függetlenül attól, hogy hol található az adott gyümölcsös.

Ezeket az exkluzív, márkás almákat, klubfajtáknak nevezik, melyek közül néhány jól ismert példa lehet a Pink Lady, a Crimson Snow, Evelina, Ényv, Ambrosia, Zingy, Jazz, Kanzi stb.

Miért jó, hogy van klubfajta?

<https://3x3.hu/premium-almak-mik-is-azok-a-klubfajtak/>

## VÖRÖSHAGYMA

3x3.hu/a-voroshagyma-jotekony-hatasairol-erthetoen/

ZÖLDSÉGEK ÉS GYÜMÖLCSÖK VITAMINBIBLIA RECEPTEK  ESEMÉNYEK TÁPLÁLKOZÁSI AKADEMIA PARTNEREK NEMZETI ÉRTÉKMEZŐ



### A VÖRÖSHAGYMA JÓTÉKONY HATÁSÁIRÓL, ÉRTHETŐEN

A hagyma egyik legfontosabb alapvető zöldségünk a gasztronómiánkban, jó ízeiket kölcsönöz ételcinknek, míg egészségünk számára tulajdonságával gyakorolhat kiemelkedően pozitív hatást.

A hagyma (*Allium cepa*) világszerte termesztett közeli rokonságban áll a metélőhagymával, a fokhagymával, az újhagymával, a mogoróhagymával és a porchagymával.

A hagymát gyakran használják ízesítésre vagy köretként, és mint ahogy a magyar konyhában, számos más konyhában is alapvető élelmiszer. Lehet sütni, főzni, grillezni, pirítani, párolni, porítani vagy nyersen fogyasztani.

A hagyma mérete, alakja és színe változó, de a leggyakoribb típusok a fehér, a vörös és a lila. Ize a fajtától és az évszaktól függően az enyhétől és az édestől egészen a csípős és a fűszeresig terjed.

A hagyma éretlenül is fogyasztható, mielőtt a hagyma elérné teljes méretét. Ilyenkor zöldhagymának, újhagymának, vagy nyári hagymának nevezik.

<https://3x3.hu/a-voroshagyma-jotekony-hatasairol-erthetoen/>

## PARADICSOM

3x3.hu/a-paradicsom-tortene-hogyan-lett-a-tropusi-paradicsombol-globalis-termeny/

ZÖLDSÉGEK ÉS GYÜMÖLCSÖK VITAMINBIBLIA RECEPTEK  ESEMÉNYEK TÁPLÁLKOZÁSI AKADEMIA PARTNEREK NEMZETI ÉRTÉKMEZŐ



### A PARADICSOM TÖRTÉNETE: HOGYAN LETT A TRÓPUSI PARADICSOMBÓL GLOBÁLIS TERMÉNY?

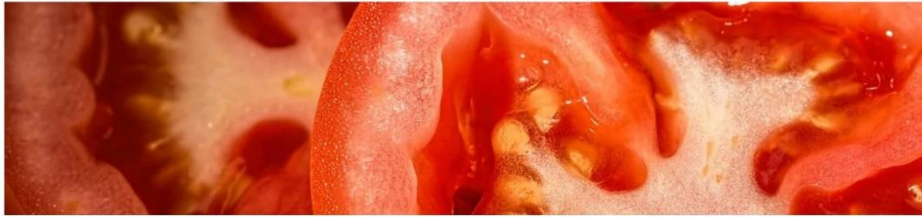
A paradicsom az egyik leggyakrabban termesztett kertészeti kultúrnövény, melyet már a világ minden szegletében fel lehet lelni számos gasztronómia szereplőjeként, de globális hódítása előtt, hosszú utat tett meg, mire a ma ismert változat megszületett.

A paradicsom növényhatárázása és eredete

A paradicsom burgonyafélék (*solanaceae*) családján (amelyet a nadragulyások családjaként is ismerünk) belül a *Solanum* nemzetséghez tartozik. A *Solanaceae* család néhány más népszerű tagja a paprika, a burgonya, a paradicsom, a padlizsán, a petúnia és még a dohány is. A család listája hosszú, egyházi és evelő fűszernövények, szőlő, eper, cserjék és fák is szerepelnek benne.

A paradicsom minden termesztett fajtája egyetlen fajból, a *Solanum lycopersicum*-ból származik. A *Solanum lycopersicum*-nak 16 vadon elő rokona van, amelyek Dél-Amerikában őshonosak és a kontinens északkeleti sarkában. Fouadomról Chile északi részére evszük renegerrári réntóra korlátozódnak, beleértve a Galapagos...

<https://3x3.hu/a-paradicsom-tortene-hogyan-lett-a-tropusi-paradicsombol-globalis-termeny/>



## NAGYÍTÓ ALATT A PARADICSOM BELTARTALMA ÉS JÓTÉKONY HATÁSAI

A paradicsom az antioxidáns likopin fő táplálékforrása, amely számos egészségügyi előnnyel, többek között a szívbetegségek és a rák kockázatának csökkentésével hozható összefüggésbe. Éretten általában piros, de a paradicsom többféle színű is lehet, többek között sárga, narancssárga, zöld és lila ráadásul a paradicsomnak számos alfaja létezik, amelyek különböző formájúak és ízűek. Nagyszerű C-vitamin-, kálium-, folsav- és K-vitaminforrás.

A paradicsom (*Solanum lycopersicum*) a burgonyafélék családjába tartozó, Dél-Amerikában őshonos gyümölcs. Annak ellenére, hogy botanikailag gyümölcs, általában zöldségként fogyasztják és készítik el.

### Beltartalmi tények és adatok

A paradicsom víztartalma körülbelül 95%-os. A maradék 5% főként szénhidrátokból és rostokból áll.

Íme egy kis (100 grammos) nyers paradicsom tápanyagtartalma:

100 g

<https://3x3.hu/nagyito-alatt-a-paradicsom-beltartalma-es-jotekony-hatasai/>

## PAPRIKA



## AMIT A PAPRIKÁRÓL ÉRDEMES TUDNI

A paprika változatos alakú, méretű és színű zöldségféle. Lehet zöld, piros, sárga, narancssárga, sötét fekete is, íze pedig az édestől egészen a tüzösen csipősig terjedhet. Frissen fogyasztva a paprikának van az egyik legnagyobb C-vitamin tartalma, de elkészíthetjük párolva vagy sültve, továbbá köretként is fogyasztják a legkülönfélébb ételekben.

A termék, ami egy igazi C-vitamin raktár

A paprika kiváló C-vitamin-forrás, 100 g termék elfogyasztásával az ajánlott napi C-vitamin bevétel (60 mg/nap) majdnem 100%-át, tudjuk fedezni csupán 32 kcal energiabevétel mellett. Egyes fajtáknál a kapszaicin nevű alkaloid tartalma felelős a csipős vagy kesernyes ízért. A termés felfújó bogyótermés, mely fajtánként lehet eltérő méretű és alakú. Belsejében nem alakulnak ki a termésfalhoz zárt válaszfalak a magház részére, így az üreges belső tartalmazza nagyrészt vaccon csoportosuló magokat.

Érdekes, hogy ha a paprika termését 0°C-on és 87-90%-os relatív páratartalom mellett tárolják, akkor 4-5 hétig is eltartható; de természetesen ez az időtartam a száreteléstől számítva áll fent.

A paprika, mint növény

<https://3x3.hu/ami-a-paprikarol-erdemes-tudni/>

## SÁRGARÉPA



### A SÁRGARÉPÁRÓL ÉRTHETŐEN

A sárgarépa útja napjainkig

A sárgarépa egy kedvelt gyökérzöldség, melyet először Afganisztánban termesztettek Kr. u. 900 körül. A sárgarépa legismertebb színe a narancssárga, de más árnyalatokban is létezik, többek között lila, sárga, piros és fehér színben. Kezdetben a sárgarépa lila vagy citromsárga sárga volt, melyből feltehetően a 15. vagy 16. század körül nemesítettek ki a hollandok nemzeti színűkhöz hűen a narancssárga változatot.

A legismertebb fajták

Ennek a népszerű és sokoldalú zöldségfélének az íze színétől, méretétől és termőhelyétől függően kissé eltérő lehet. A sárgarépában lévő cukor enyhén édes ízt ad neki, de lehet földes vagy kesernyes íze is. A sárgarépanak több fajtája létezik. A gyökér alakja és hossza alapján lehet leginkább megkülönböztetni a főbb típusokat. A leggyakoribb fajták a következők:

**Imperator sárgarépa:** Hosszú, kúpos csúccsal és kis vállakkal (a felső rész, ahonnan a zöld hajtás kiindul).

**Nemzeti sárgarépa:** Fokhajtásos huzecérumok és zompa csúccsal. A hűti Lorréceok közöttben népszerűnek

<https://3x3.hu/a-sargareparol-erthetoen/>

## CÉKLA



### A CÉKLA 5 JÓTÉKONY HATÁSA

A cékla lenyűgöző tápértékével emelkedik ki a sorból, így érdemes megismerni, miért is olyan érdekes ez az élénk színű gyökérzöldség.

A céklának alacsony a kalóriatartalma, ugyanakkor magas az értékes vitamin- és ásványi anyag tartalma. Valójában szinte az összes vitaminból és ásványi anyagból tartalmaznak egy keveset, amire a szervezetnek szüksége van.

Íme egy áttekintés a 100 gramm adag főtt céklában található tápanyagokról

Kalória: 44 kcal

Fehérje: 1,7 gramm

Zsír: 0,2 gramm

Szénhidrát: 10 gramm

Rost: 2 gramm

Réz: a napi adag 8%-a

Kálium: A napi érték 7%-a

Magnézium: 6%-a napi értéknek

C-vitamin: a napi referenciaérték 4%-a

B6-vitamin: a napi referenciaérték DV 4%-a

<https://3x3.hu/a-cekla-5-jotekony-hatasa/>



## SALÁTA



ZÖLDSÉGEK ÉS GYÜMÖLCSÖK VITAMINBIBLIA RECEPTEK  ESEMÉNYEK TÁPLÁLKOZÁSI AKADEMIA PARTNEREK NEMZETI ÉRTÉKMEZŐ



## A SALÁTA: MELLÉKSZEREPLŐKÉNT IS LEHET FŐSZEREPLŐ?

Salátákat hajlamosak vagyunk kisebb érdelemmel, egyfajta mellékszereplőként nézni, holott egy sor izgalmas változatával és tulajdonságával várja, hogy megalapozza egészségünket.

A salátaféléknek rengeteg fajtája létezik, legyen ropogós, vagy selymes levelű, mindegyik egy központi torzsából indulva alkot egy gömbölyű, vagy réteges rósa- szerű fejet. A legrobósabb levele zöld, de némelyik vöröses fekérebe nyúló árnyalatú is lehet, és mindegyiknek egy egyedi, riszta, friss növényi íze van.

A fejes salátát főként nyersen, salátákban fogyasztják, de levelekhez is adhatjuk, vagy köretként megpárolhatjuk. A ropogós levelek jól illenek az erőteljesen ízesített öntetkekhez, míg a selymesebb, könnyebb szerkezetű fajtákkal jól tudunk diszítani szendvicseket, frissességet adni tálalásakor az ételekhez.

Néhány gyakori salátatípus: jégsaláta, endívia saláta, madársaláta, radicchio saláta, frisee saláta, lollo rosso és lollo bionda, batávia, római saláta, rukkola

[Ide kattintva részletes leírásokat és fotókat találhatnak a felsorolt fajtákról egy korábbi cikkünkben!](#)

Válassza a Jofrisésből!

<https://3x3.hu/a-salata-mellekszereploent-is-lehet-foszereplo/>

## RETEK



ZÖLDSÉGEK ÉS GYÜMÖLCSÖK VITAMINBIBLIA RECEPTEK  ESEMÉNYEK TÁPLÁLKOZÁSI AKADEMIA PARTNEREK NEMZETI ÉRTÉKMEZŐ



## MIÉRT NE FELEDKEZZÜNK MEG A RETEKRŐL?

A retek (*Raphanus raphanistrum* subsp. *sativus*) az egyik kedvenc zöldségünk a húsvéti ünnepi menüben, de méltán szerepelhet az év többi részében is az étkezésünkben.

Ez az izletes, enyhén fűszeres gyökérzöldség jól ismert Magyarországon is, bár fogyasztása más gyökérzöldséghez képest alacsonyabb. Botanikailag a retek a Brassicaceae családba tartozik, amelyhez a brokkoli, a karfiol és a karalábé is tartozik. Az eredetileg Ázsiából származó retek csak a 16. században került Európába. Mivel olyan gyorsan nő (a retek kialakulása a fajtától és az évszaktól függően mindössze 4-8 hétig tart), ezeket a ropogós csírákat otthon gyakran termesztik korai vagy késői termesztésként, vagy más zöldségek között. Ráadásul a retek cserépben is jól fejlődik a teraszon vagy az erkélyen. Amennyiben otthon termesztjük, figyeljünk oda, hogy még a virágzás előtt húzzuk ki a földből, máskülönben a gumó megkeményedik, ehetőtlenné válik.

A retek fajtától függően gömb alakú, vagy hosszúságú, kúpos. A retekfajták színben, ízben és optimális tenyészidőszakban is különböznek egymástól.

Fogyasztásának előnyei

A retek egy igen kalóriaszegény gyökérzöldség, 100 grammonként kevesebb, mint 15 kalóriát tartalmaz, ami tökéletes a diéta idején is. A retek emellett tele van rostokkal, így kalóriaszegénysége ellenére nem hagy éhségérzetet. Tartalmaz C-vitamint, kis mennyiségű B/B9-vitamint és kiegyensúlyozott ásványi anyagokat, többek között káliumot, magnéziumot, kalciumot és vasat tartalmaz. A vitaminok és ásványi anyagok mellett a retek *rossozon* musztarolaját (musztarolaj-olajkeverék) is

<https://3x3.hu/miert-ne-feledkezzunk-meg-a-retekről/>

## 3X3 ÁLTALÁNOS (FELDOLGOZOTT)



ZÖLDSÉGEK ÉS GYÜMÖLCSÖK VITAMINBIBLIA RECEPTEK ESEMÉNYEK TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA PARTNEREK NEMZETI ÉRTÉKMEZŐ



### 4 OK, HOGY MIÉRT JÓK FELDOLGOZOTT FORMÁBAN AZ ÉTELEK, ZÖLDSÉGEK-GYÜMÖLCSÖK

Sokszor hallani azt a leegyszerűsített állítást, hogy a feldolgozott élelmiszerek egyszerűen „rosszak”. Az, hogy mennyire feldolgozott egy élelmiszer, nem feltétlenül egyenlő a tápértékével, és nagyon sok mindent figyelembe kell venni, amikor az élelmiszerekről és az egészségről van szó.

Mik azok a feldolgozott élelmiszerek?

A „feldolgozott élelmiszer” fogalmára nem létezik egy általános meghatározás, de általában olyan élelmiszerekre utal, amelyeket az elkészítés során megváltoztattak (pl. konzerválás, fagyasztás, sütés stb.) és/vagy olyan élelmiszerekre, amelyekhez más élelmiszereket vagy összetevőket adtak hozzá. Ez tehát egy nagyon tág élelmiszer-kategória, amely a fagyasztott vagy apróra vágott, konzervált zöldségektől-gyümölcsöktől kezdve egészen a készételekig vagy terjedhet.

<https://3x3.hu/4-ok-hogy-miert-jok-feldolgozott-formaban-az-etelek-zoldsegek-gyumolcsok/>



ZÖLDSÉGEK ÉS GYÜMÖLCSÖK VITAMINBIBLIA RECEPTEK ESEMÉNYEK TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA PARTNEREK NEMZETI ÉRTÉKMEZŐ



### HOGYAN ZAJLIK A FELDOLGOZOTT ZÖLDSÉG-GYÜMÖLCS GYÁRTÁS?

A feldolgozott zöldségek-gyümölcsök segítenek a fogyasztóknak egyensúlyt teremteni az egészséges táplálkozás és a kényelem között, míg a magasabb árfekvésük miatt értékesebb termékek lehetnek az élelmiszer-kiskereskedők számára. Ahhoz, hogy mindez megvalósuljon nem szabad figyelmen kívül hagyni azokat szigorú feldolgozási követelményeket, amelyek a feldolgozott gyümölcsök és zöldségek előállításához szükségesek. A tisztítással, előkészítéssel és tartósítással kapcsolatos szigorú követelmények, valamint a megfelelő eszközökkel történő hatékony vágás és formázás szükségessége miatt a zöldség-gyümölcs feldolgozás többet igényel, mint azt a fogyasztó gondolná.

HOGYAN DOLGOZZÁK FEL A ZÖLDSÉGEKET-GYÜMÖLCSÖKET?

A fogyasztók hajlamosak természetesnek venni, hogy a feldolgozott zöldség-gyümölcs csak egy egyszerű gépesített folyamaton mennek végig, míg a csomagolásba asztalunkra kerülnek, holott egy sor összetett folyamaton kell átmenniük és szabályoknak megfelelniük. Fontos a gyártásban az időzítés, protokollok, az, hogy a munkavállalók rendelkezzenek megfelelő készségekkel, az eszközök megfelelőek legyenek, mindez azért, hogy a vásárló a legfrissebb és legbiztonságosabb élelmiszertől indulhasson hozzá a helyi élelmiszerboltban. zöldségesben.

<https://3x3.hu/hogyan-zajlik-a-feldolgozott-zoldseg-gyumolcs-gyartas/>

## 3X3 ÁLTALÁNOS (FRISS)



ZÖLDSÉGEK ÉS GYÜMÖLCSÖK VITAMINBIBLIA RECEPTEK ESEMÉNYEK TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA PARTNEREK NEMZETI ÉRTÉKMEZŐ



### MELYEK A LEGEGÉSZSÉGESEBB ZÖLDSÉGEK?

Nehéz megmondani melyik a legegészségesebb zöldség, de az biztos, hogy a különféle változatos zöldségek fogyasztásával javíthatja az egészséget és a jólétet.

Minden zöldség tartalmaz egészséges vitaminokat, ásványi anyagokat és elemi rostokat – de néhány zöldség kiemelkedik kivételes előnyeivel. Bizonyos zöldségek egyes emberek számára több egészségügyi előnnyel járhatnak, de ez függ az étrendjüktől, általános egészségi állapotuktól. Ha csak néhány magas tápértékű zöldséget szeretnénk étrendünkbe illeszteni, akkor kezdjük el a spenóttal, a borsóval, az édesburgonyóval és a paradicsommal.

A következő részben megmutatjuk, hogy melyek azok a kiemelkedő tápértékű zöldségek, amelyeknek fogyasztása különösen előnyös.

**A spenót**

A spenót leveles zöld zöldség, és nagyszerű kalcium-, vitamin-, vas- és antioxidáns forrás. Vas- és kalciumtartalma miatt a spenót remek kiegészítője bármely hús- vagy tejmentes étrendnek.

Megbízható forrás K-vitaminból

<https://3x3.hu/melyek-a-legegeszsegeebb-zoldsegek/>



ZÖLDSÉGEK ÉS GYÜMÖLCSÖK VITAMINBIBLIA RECEPTEK ESEMÉNYEK TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA PARTNEREK NEMZETI ÉRTÉKMEZŐ



### MAGAS TÁPÉRTÉKŰ GYÜMÖLCSÖT VÁLASZTANA? SEGÍTÜNK!

A különféle egészséges gyümölcsök fogyasztásával olyan tápanyagokkal és antioxidánsokkal láthatjuk el a szervezetünket, amelyek fokozhatják az általános egészségügyi állapotunkat.

A gyümölcsök kiváló forrása az alapvető vitaminoknak és ásványi anyagoknak, és magas a rosttartalmuk. A gyümölcsök emellett számos egészségjavító antioxidánst, köztük flavonoidokat is tartalmaznak.

A gyümölcsökben és zöldségekben gazdag étrend fogyasztása csökkentheti a szívbetegségek, a rák, a gyulladások és a cukorbetegség kialakulásának kockázatát. A citrusfélék és a bogyós gyümölcsök különösen hatékonyak lehetnek a betegségek megelőzésében.

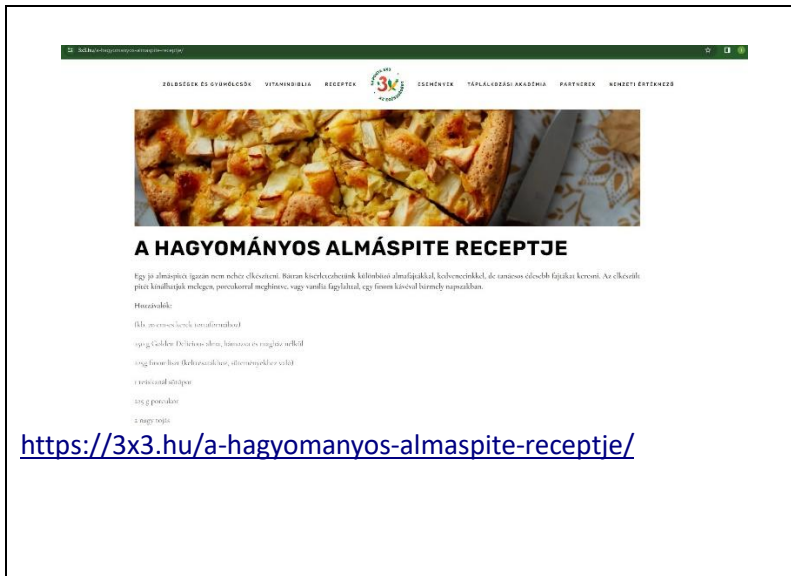
**Az alma**

Az alma gyorsan és egyszerűen kiegészítheti napi étrendjét. A legjobb egészségügyi hasznosulás érdekében, fogyassza mindig héjával együtt.

<https://3x3.hu/magas-taperteku-gyumolcsot-valasztana-segitunk/>

# A 3x3 oldalon megjelent recept oldalak

ALMA



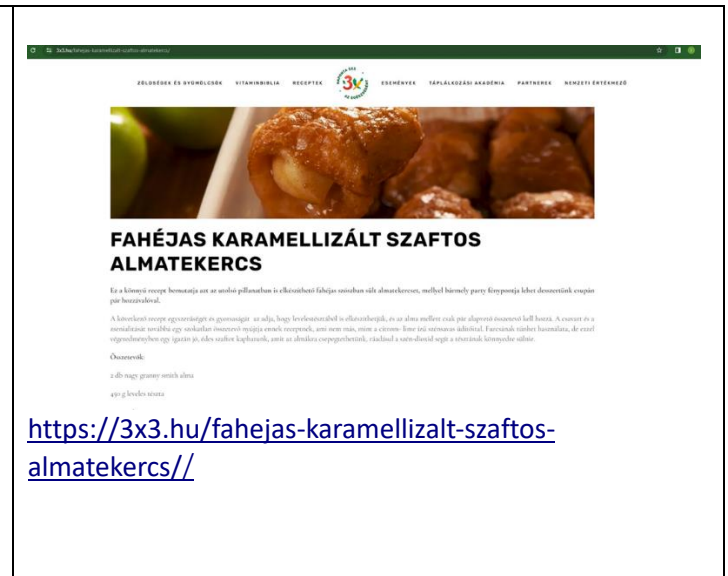
**A HAGYOMÁNYOS ALMÁS PITE RECEPTJE**

Egy jó almás pite igazán nem ehető elkészítéskor. Bárán kivételként a különböző almákkal, kókossal, de csinosan főzőbő fűszerekkel. Az elkészítéskor a pite készítésénél meg kell figyelni, hogy vanília fűszert, egy fűszert használjunk.

**Hozzávalók:**

- 1 kg. almás levek, szőlőlével
- 100 g. vaj
- 100 g. cukor
- 100 g. liszt
- 1 csomag sütőpor
- 1 csomag vanília fűszer
- 1 csomag csokoládé
- 1 csomag vaj

<https://3x3.hu/a-hagyomanyos-almaspite-receptje/>



**FAHÉJAS KAREMELLIZÁLT SZAFTOS ALMATEKERCS**

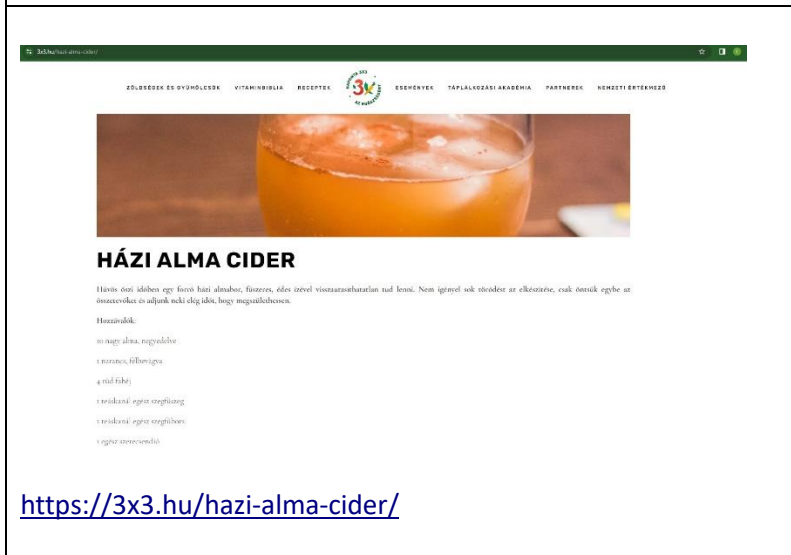
Ez a karamellizált almás pite az egyik legfinomabb és legízesebb almás pite recept, melyet bármely party freestyleban készíthetünk.

A karamellizált almás pite az almás pite egyik változata, és az almás pite egyik legízesebb változata. A karamellizált almás pite az almás pite egyik legízesebb változata, és az almás pite egyik legízesebb változata.

**Hozzávalók:**

- 2 db nagy csomagnyi almás pite
- 100 g. karamellizált almás pite

<https://3x3.hu/fahejas-karemellizalt-szaftos-almatekercs/>



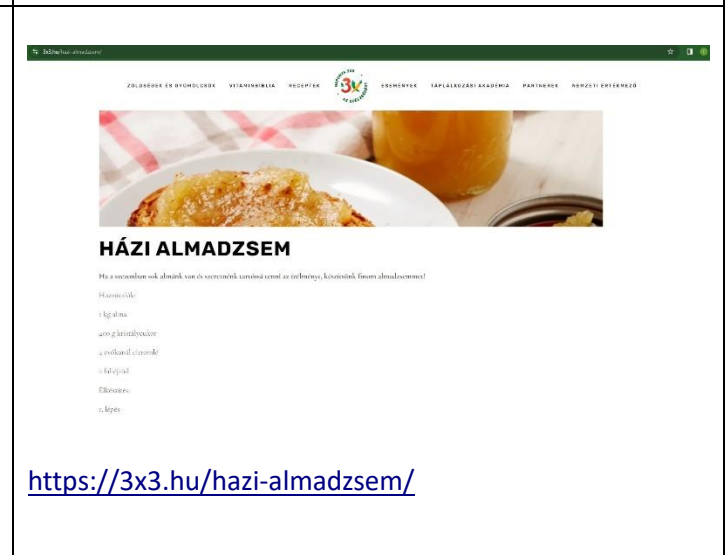
**HÁZI ALMA CIDER**

Házi almás cidert egy finom házi almás, fűszeres, édes ízű visszaosztással tud lenni. Nem igényel sok időt az elkészítésre, csak óvatosan egybe az összetevőket és adjuk neki elég időt, hogy megérlekedjen.

**Hozzávalók:**

- 10 nagy alma, megmosva
- 1 liter víz
- 1 csomag cukor
- 1 csomag citromlé
- 1 csomag citromhéj
- 1 csomag citrommag
- 1 csomag citromhéj
- 1 csomag citromhéj

<https://3x3.hu/hazi-almacider/>



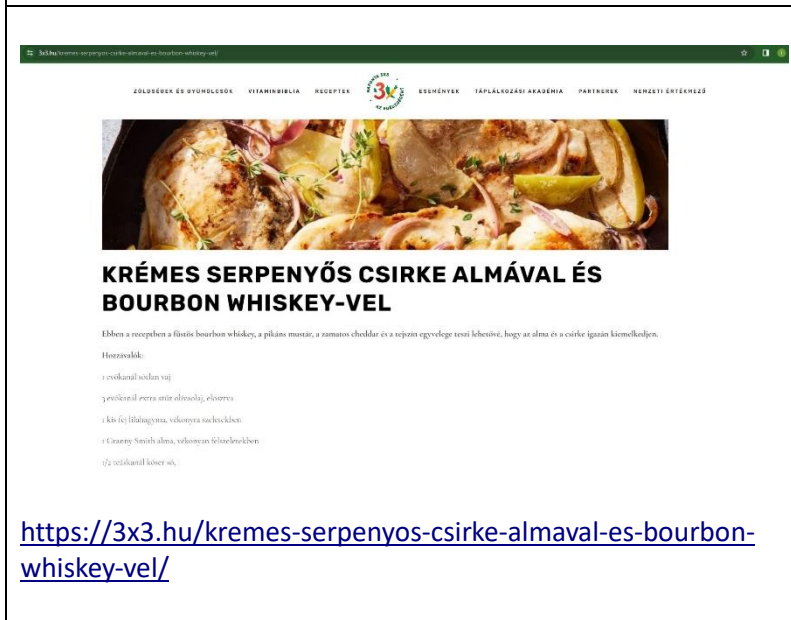
**HÁZI ALMADZSEM**

Ez a recept az almás dzsem egyik legízesebb változata, és az almás dzsem egyik legízesebb változata.

**Hozzávalók:**

- 1 kg. alma
- 100 g. cukor
- 1 csomag citromlé
- 1 csomag citromhéj
- 1 csomag citrommag
- 1 csomag citromhéj
- 1 csomag citromhéj

<https://3x3.hu/hazi-almadzsem/>



**KRÉMES SERPENYŐS CSIRKE ALMÁVAL ÉS BOURBON WHISKEY-VEL**

Ebben a receptben a finom bourbon whiskey, a pikáns mustár, a zamatos cheddar és a ropós egyetemes testi élvezet, hogy az alma és a csirke igazán kiemelkedjen.


**Hozzávalók:**

- 1 csomag csirke
- 1 csomag alma
- 1 csomag bourbon whiskey
- 1 csomag mustár
- 1 csomag cheddar
- 1 csomag liszt
- 1 csomag vaj
- 1 csomag citromlé
- 1 csomag citromhéj
- 1 csomag citrommag
- 1 csomag citromhéj
- 1 csomag citromhéj

<https://3x3.hu/kremes-serpenyos-csirke-almaval-es-bourbon-whiskey-vel/>



VÖRÖSHAGYMA




**KARAMELLIZÁLT HAGYAMÁRTOGATÓS**

A hűt karamellizált hagymát kecskesajtban főzve mártogatva a paradicsommal, borsóval, uborkával, cheddar, vagy sajtkecskesajjal fel lehet dobni egy partit.

Hozzávalók:

- 1 evőkanál vaj
- 1 kg vöröshagyma, megmosva, felszeletve
- 2 evőkanál belsőtucsi
- 200 g kecskesajt
- 100 ml tejföl
- 100 ml majonéz

<https://3x3.hu/karamellizalt-hagymamartogatos/>




**KRÉMÖS HAGYMALEVES EGYSZERŰEN**

A követség hagymalevese egy egyszerű és gyors recept, amely mindenki számára fog. Krémös és pikáns, elkészése az igazán egyszerű.

Hozzávalók:

- 2 evőkanál vaj
- 1 evőkanál sárgarépa
- 1 kg vöröshagyma, megmosva és felszeletve
- 300 g főzelék
- 2 csomag élesztő
- 10 liter víz vagy csokrolé

<https://3x3.hu/kremes-hagymaleves-egyszeruen/>



**MARINÁLT HAGYMA SÜLT HÚSOKHOZ, SZENDVICSEKHEZ**

Hozzávalók:

- 3 kg fűszeres hagyma, karikára vágva
- 300 ml olaj
- 3 evőkanál fokhagyma
- 1 evőkanál só
- 6 fokhagymás
- 4 liter víz

<https://3x3.hu/marinalt-hagyma-sulthusokhoz-szendvicsekhez/>

PARADICSOM



**EGYSERPENYŐS CSIRKEMELL, PARADICSOMMAL PROSCIUTTOVAL, MOZZARELLÁVAL ÉS BAZSALIKOMMAL**

Ezzel a klasszikus olasz ívű, a paradicsom, bazsalikom és mozzarella saláttal a csirkehús és prosciuttoval a köveket a kedvenc könnyű ételben.

Hozzávalók:

- 1 nagy szelet csirkemell vékonyan szeletelve, vízmentesen feltörve
- 1 kis csokor bazsalikom, levelei leválasztva
- 1 gubor bazsalimzsemle, a szeletek vége
- 8 szelet prosciutto

<https://3x3.hu/egyszerpenyos-csirkemell-paradicsommal-prosciuttoval-mozzarellaval-es-bazsalikommal/>



**PARADICSOM PASSATA RECEPT: HOGYAN KÉSZÍTÜNK EL A KLASSZIKUS OLASZ SZÓSZT?**

Próbáld ki, hogyan készíthetjük paradicsom passata sósos étel az egyszerű receptet, amely sokféleben alkalmas ételre, ahol egy gyors és könnyű receptet.

Hozzávalók:

- 1 kg érett paradicsom, megmosva, feltörve
- 100 g hagyma, apróra vágva
- 1 db fahéjas kenyér, szelvények, megmosva, megszegezve
- 1 csipetnyi sózott só
- 1 csokor bazsalikom, levelek leválasztva

<https://3x3.hu/paradicsom-passata-recept-hogyan-keszitsuk-el-a-klasszikus-olasz-szoszt/>



**PARADICSOMALÁTA ÍRÓS VINAIGRETTE-EL**

Kiválóan egyszerű a receptje, minden hangulatos a friss, olasz - akár egy friss kávéparadicsom és a pikáns és vinaigrette szaláttal van.

Hozzávalók:

- 1 kg kávéparadicsom (középső méretű) feltörve és sóval, azonnal pörkölt
- 80 ml só
- 2 csokor bazsalikom, apróra vágva
- 60 ml sózóolaj
- 5 csokor citromlé
- 100 g sózóolaj

<https://3x3.hu/paradicsomalata-iros-vinaigrette-el/>



**FŰSZERES SÜLT PARADICSOM**

Kiválóan, vagy frissesség és kellemes a fűszer ízű sülte paradicsom.

Hozzávalók:


- 3 kg érett paradicsom, feltörve
- 50 g só
- 2 csokor bazsalikom, apróra vágva
- 1 csokor sózóolaj
- 1 csokor sózóolaj
- 1 csokor sózóolaj

<https://3x3.hu/fuszeres-sult-paradicsom/>





## CÉKLA



**CÉKLÁS TARTE**

Egy jó enyelelő nem csak a mit bevitte, de azt is meg tudja emésztani, ha a cékla vitaminjai felvételre kerülnek.

Hozzávalók:

- 4 db. cékla
- 200 g. grommag
- 100 g. barack
- 100 g. vaj
- 1 csomagnyi kefir
- 1 csomagnyi túró

<https://3x3.hu/ceklas-tarte/>

## RETEK




**GYORSAN PIRÍTOTT RETEK BACONNEL ÉS MOGYORÓHAGYMÁVAL**

Hozzávalók:

- 1 csomagnyi turnip
- 100 g. bacon
- 1 csomagnyi hagyma
- 1 csomagnyi csipetnyi só
- 1 csomagnyi csipetnyi bors
- 1 csomagnyi csipetnyi paprika
- 1 csomagnyi csipetnyi fokhagyma
- 1 csomagnyi csipetnyi citromlé
- 1 csomagnyi csipetnyi kebab
- 1 csomagnyi csipetnyi kebab

<https://3x3.hu/gyorsan-piritott-retek-baconnel-es-mogyorohagymaval/>

## SALÁTA



**GRILLEZETT RÓMAI SALÁTA BOKROSGOMBÁVAL ÉS CÉZÁRÖNTETTEL**


Hozzávalók:

- 1 csomagnyi római saláta
- 1 csomagnyi bokros gomba
- 1 csomagnyi csipetnyi só
- 1 csomagnyi csipetnyi bors
- 1 csomagnyi csipetnyi paprika
- 1 csomagnyi csipetnyi kebab
- 1 csomagnyi csipetnyi kebab
- 1 csomagnyi csipetnyi kebab

<https://3x3.hu/grillezett-romai-salata-bokrosgombaval-es-cezarontettel/>



## 3X3 ÁLTALÁNOS (FELDOLGOZOTT)




**„NAPONTA 3x3” KELETI FÜSZERES ZÖLDSÉGPÖRKÖLT**

Hozzávalók:

- 1 zöldborsó (nagy)
- 1 padlizsán (nagy)
- 1 sárga mári paprika
- 1 új csicseriborsó
- 1 új csipetke

<https://3x3.hu/naponta-3x3-keleti-fuzeres-zoldsegporkolt/>




**POMPÁS FRANCIA ŐSZIBARACKTORTA**

Ez a csodás francia kuglódból készült desszert, amit egyszerűen főzhet. A recept egyszerűen jól működik, tekintettel arra, hogy kb. 10-12 személyre is készíthető. Az egész benne, hogy a végén egy kis csipetke legyen.

Hozzávalók:

- 20 db új gyöngybarack (közepes)
- 1 csomag vanília
- 100 g olvasztott vaj
- 100 g vaj
- 100 g liszt

<https://3x3.hu/pompas-francia-oszibarack torta/>

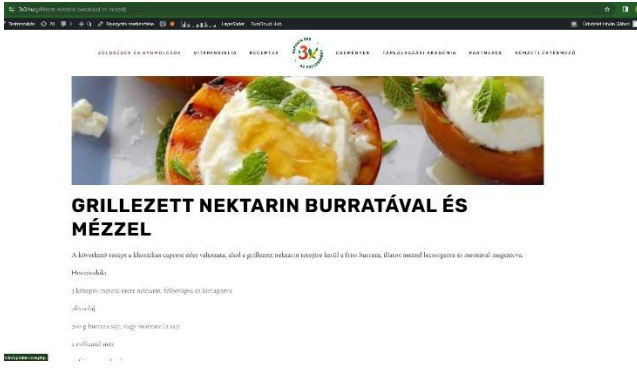


**ROPOGÓS Mogyoróvajos Alma MÁRTOGATÓS**

Hozzávalók:

- 200 g csomag vanília
- 100 g mogyoróvaj
- 1 csomag keksz
- 1 csomag alma
- 1 csomag alma
- 1 csomag alma

<https://3x3.hu/ropogos-mogyorovajas-alma-martogatos/>



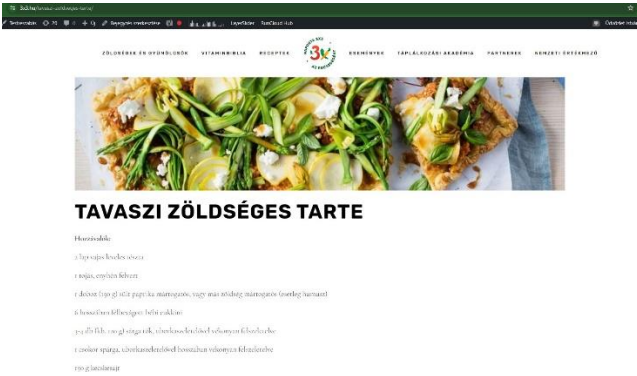
**GRILLEZETT NEKTARIN BURRATÁVAL ÉS MÉZZEL**

A kiválóan egyszerű és könnyű recept, amit a grillen készíthet. A főzés egyszerű, és a recept egyszerűen jól működik. A főzés egyszerű, és a recept egyszerűen jól működik.

Hozzávalók:

- 3 közepes méretű nectarin
- 1 csomag burrata
- 1 csomag méz

<https://3x3.hu/grillezett-nektarin-burrataval-es-mezzel/>




**TAVASZI ZÖLDSÉGES TARTE**

Hozzávalók:

- 1 csomag csicseriborsó
- 1 csomag csicseriborsó
- 1 csomag csicseriborsó
- 1 csomag csicseriborsó
- 1 csomag csicseriborsó
- 1 csomag csicseriborsó

<https://3x3.hu/tavaszi-zoldseges-tarte/>



**INDIAI VÖRÖSLENCSE RAGÚ SÁRGARÉPÁVAL ÉS PASZTERNÁKKAL**

Ebben a receptben az étel egyszerűen főzhető, és a recept egyszerűen jól működik. A főzés egyszerű, és a recept egyszerűen jól működik.

Hozzávalók:

- 1 csomag csicseriborsó
- 1 csomag csicseriborsó
- 1 csomag csicseriborsó

<https://3x3.hu/indiai-voroslencse-ragu-sargarepaval-es-paszternakkal/>

## BESZÁMOLÓ A KAMPÁNYOKHOZ FELHASZNÁLT KREATÍV TARTALMAKRÓL

ALMA

### 1. SOCIAL MUTÁCIÓK - SINGLE IMAGE AD



## 2. SOCIAL MUTÁCIÓK - CANVAS AD



## 3. SOCIAL MUTÁCIÓK- CAROUSEL AD




#### 4. YOUTUBE ANIMÁCIÓK – 6 SEC

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=1P7yhU1b8pw>



#### alma anim 6 sec mod

 **Naponta 3x3**  
684 feliratkozó **Feliratkozás**  1   **Megosztás** 

#### 5. YOUTUBE ANIMÁCIÓK – 15 SEC

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=IR6jMoqdRDg>

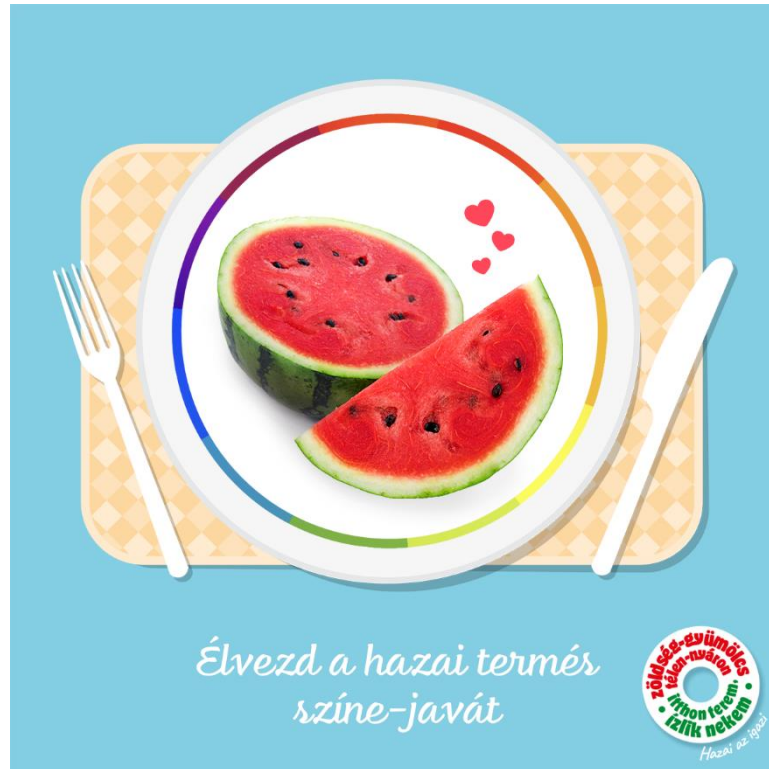


#### alma 15 sec mod

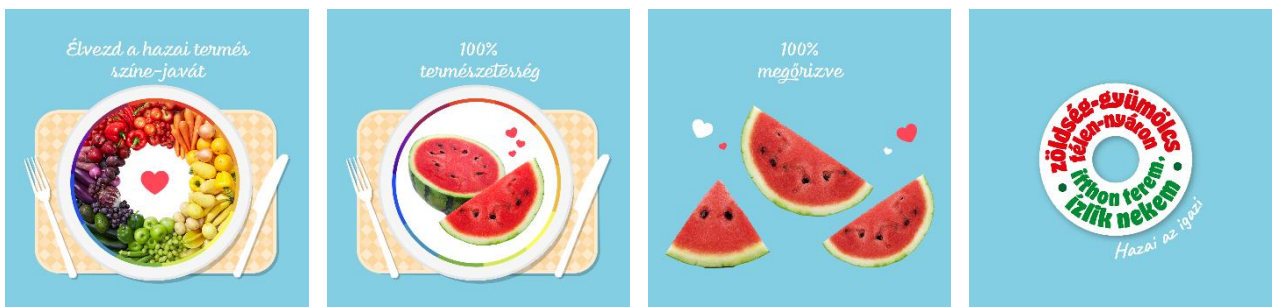
 **Naponta 3x3**  
684 feliratkozó **Feliratkozás**  0   **Megosztás** 

## GÖRÖGDINNYE

### 1. SOCIAL MUTÁCIÓK - SINGLE IMAGE AD



### 2. SOCIAL MUTÁCIÓK- CAROUSEL AD



### 3. SOCIAL MUTÁCIÓK - CANVAS AD



*info: Animációs videók nem készültek ebből a termékből YouTube-ra*

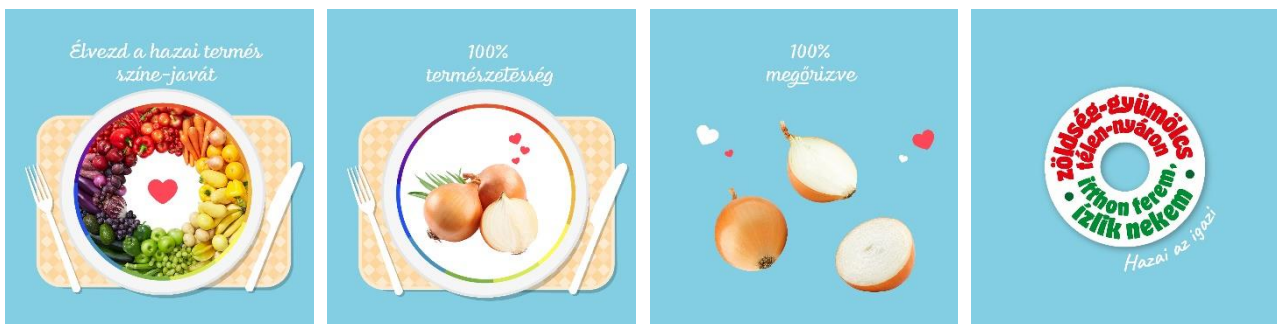


## VÖRÖSHAGYMA

### 1. SOCIAL MUTÁCIÓK - SINGLE IMAGE AD



### 2. SOCIAL MUTÁCIÓK- CAROUSEL AD



### 3. SOCIAL MUTÁCIÓK - CANVAS AD



#### 4. YOUTUBE ANIMÁCIÓK – 6 SEC

Link: [https://www.youtube.com/watch?v=hGQgy\\_dYdH8](https://www.youtube.com/watch?v=hGQgy_dYdH8)



#### hagyma anim 6 sec mod

 Naponta 3x3  
684 feliratkozó

Feliratkozás

0

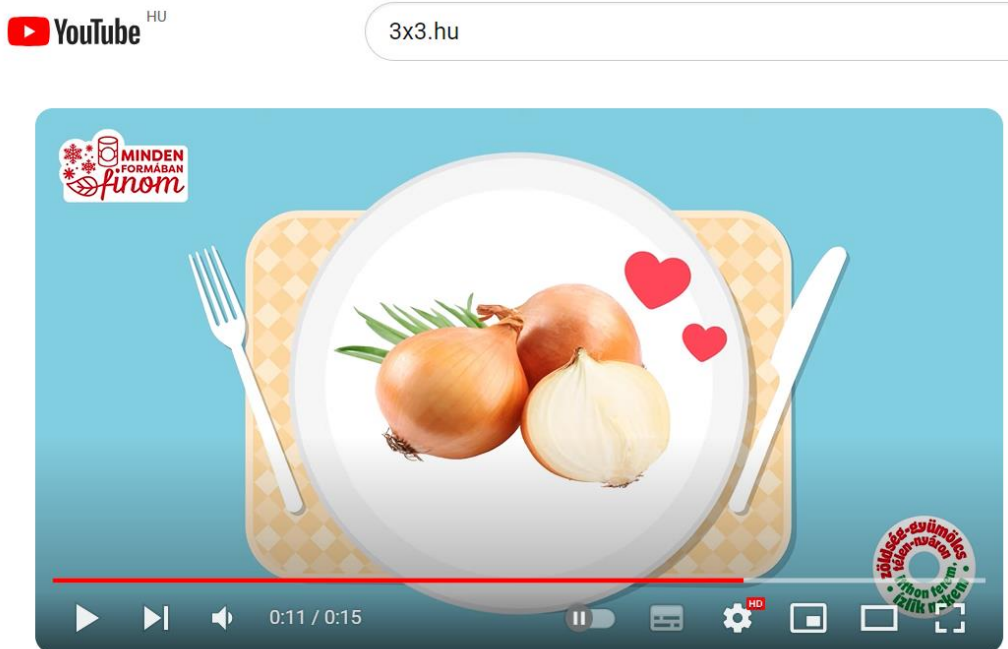


Megosztás



#### 5. YOUTUBE ANIMÁCIÓK – 15 SEC

Link: [https://www.youtube.com/watch?v=JsMATxE\\_pTk](https://www.youtube.com/watch?v=JsMATxE_pTk)



#### hagyma 15 sec mod

 Naponta 3x3  
684 feliratkozó

Feliratkozás

1



Megosztás



## PARADICSOM

### 1. SOCIAL MUTÁCIÓK - SINGLE IMAGE AD



### 2. SOCIAL MUTÁCIÓK- CAROUSEL AD




### 3. SOCIAL MUTÁCIÓK - CANVAS AD




#### 4. YOUTUBE ANIMÁCIÓK – 6 SEC

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=EN0kP7QiREM>

YouTube <sup>HU</sup> 3x3.hu



**paradicsom anim 6 sec mod**

 Naponta 3x3  
684 feliratkozó


**Feliratkozás**

0 Megosztás


#### 5. YOUTUBE ANIMÁCIÓK – 15 SEC

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=IEMH251fr5A>

YouTube <sup>HU</sup> 3x3.hu



**paradicsom 15 sec mod**

 Naponta 3x3  
684 feliratkozó

**Feliratkozás**

0 Megosztás

## PAPRIKA

### 1. SOCIAL MUTÁCIÓK - SINGLE IMAGE AD



### 2. SOCIAL MUTÁCIÓK - CAROUSEL AD



### 3 SOCIAL MUTÁCIÓK - CANVAS AD



info: Animációs videók nem készültek ebből a termékből YouTube-ra.



## SÁRGARÉPA

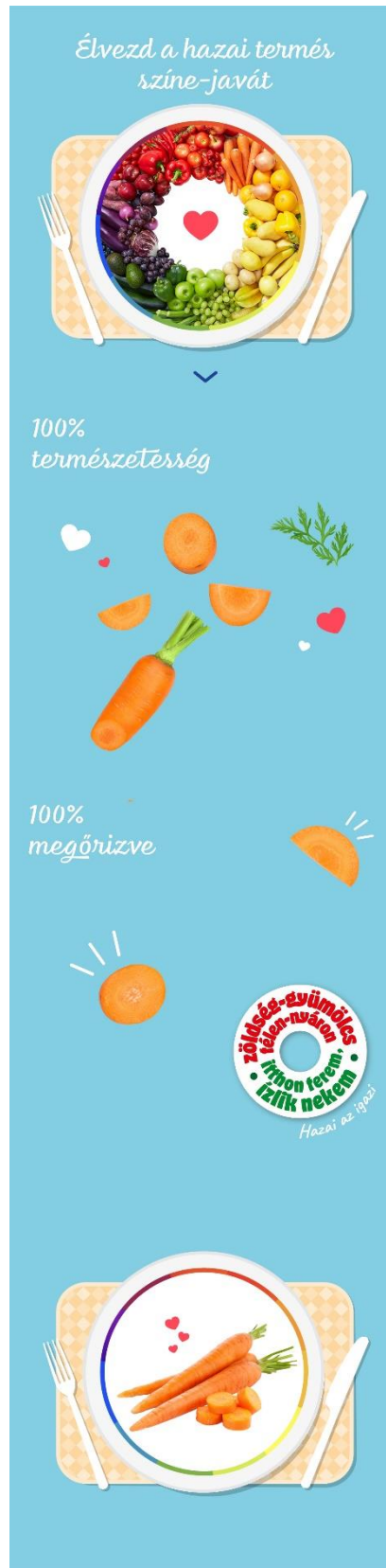
### 1. SOCIAL MUTÁCIÓK - SINGLE IMAGE AD



### 2. SOCIAL MUTÁCIÓK- CAROUSEL AD



### 3 SOCIAL MUTÁCIÓK - CANVAS AD



#### 4 YOUTUBE ANIMÁCIÓK – 6 SEC

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=0hverYfHH50>



#### repa anim 6 sec mod



Naponta 3x3  
684 feliratkozó

Feliratkozás

0

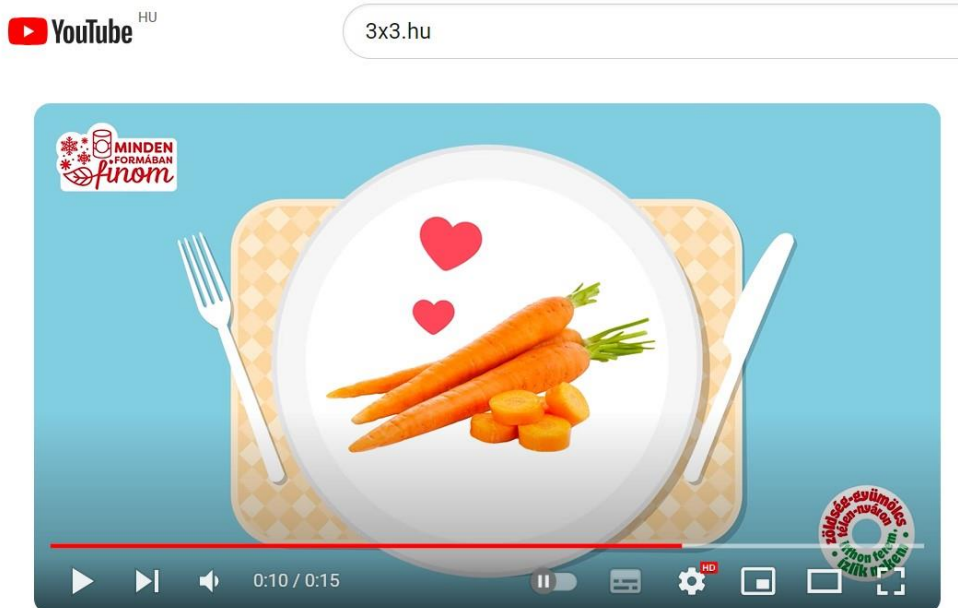


Megosztás



#### 5 YOUTUBE ANIMÁCIÓK – 15 SEC

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=A61a177iX5g>



#### repa 15 sec mod



Naponta 3x3  
684 feliratkozó

Feliratkozás

0



Megosztás



## CÉKLA

### 1. SOCIAL MUTÁCIÓK - SINGLE IMAGE AD



### 2. SOCIAL MUTÁCIÓK- CAROUSEL AD



You

### 3 SOCIAL MUTÁCIÓK - CANVAS AD



*info: Animációs videók nem készültek ebből a termékből YouTube-ra.*

## SALÁTA

### 1. SOCIAL MUTÁCIÓK - SINGLE IMAGE AD



### 2. SOCIAL MUTÁCIÓK- CAROUSEL AD



### 3 SOCIAL MUTÁCIÓK - CANVAS AD



info: Animációs videók nem készültek ebből a termékből YouTube-ra.

## RETEK

### 1. SOCIAL MUTÁCIÓK - SINGLE IMAGE AD



### 2. SOCIAL MUTÁCIÓK- CAROUSEL AD





### 3 SOCIAL MUTÁCIÓK - CANVAS AD



*info: Animációs videók nem készültek ebből a termékből YouTube-ra.*

### 3X3 ÁLTALÁNOS (FELDOLGOZOTT)

#### 1. SOCIAL MUTÁCIÓK - SINGLE IMAGE AD



#### 2. SOCIAL MUTÁCIÓK- CAROUSEL AD



### 3 SOCIAL MUTÁCIÓK - CANVAS AD



info: Animációs videók nem készültek ebből a termékből YouTube-ra.

### 3X3 ÁLTALÁNOS (FRISS)

#### 1. SOCIAL MUTÁCIÓK - SINGLE IMAGE AD



#### 2. SOCIAL MUTÁCIÓK- CAROUSEL AD



### 3 SOCIAL MUTÁCIÓK - CANVAS AD



#### 4 YOUTUBE ANIMÁCIÓK – 6 SEC

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=gqsCb7FYJPw>



3x3.hu



**3x3.hu általános friss 6s**



Naponta 3x3  
684 feliratkozó

Feliratkozás

0



Megosztás



#### 5 YOUTUBE ANIMÁCIÓK – 15 SEC

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=YRtSWgPajXU>



3x3.hu



**3x3.hu általános friss 15s**



Naponta 3x3  
684 feliratkozó

Feliratkozás

1



Megosztás



## 3X3 feldolgozott Zöldborsó

### 1 SOCIAL MUTÁCIÓK - CANVAS AD




### 2 SOCIAL MUTÁCIÓK - CAROUSEL AD




### 3 YOUTUBE ANIMÁCIÓK – 6 SEC

Link [https://www.youtube.com/watch?v=8yrNOsG\\_XuU](https://www.youtube.com/watch?v=8yrNOsG_XuU)

YouTube <sup>HU</sup> 3x3.hu



**borso anim 6 sec mod**

 Naponta 3x3  
684 feliratkozó

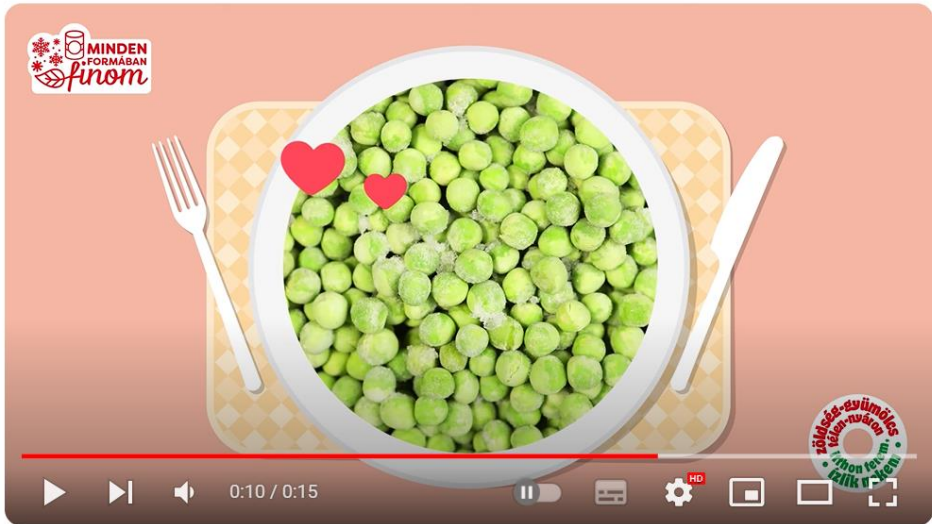
**Feliratkozás**

0 0 Megosztás


### 4 YOUTUBE ANIMÁCIÓK – 15 SEC

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Yf9lRAk1AQ>

YouTube <sup>HU</sup> 3x3.hu



**borso 15 sec mod**

 Naponta 3x3  
684 feliratkozó

**Feliratkozás**

0 0 Megosztás



## 3X3 feldolgozott Csemegekukorica

### 1 SOCIAL MUTÁCIÓK - CANVAS AD

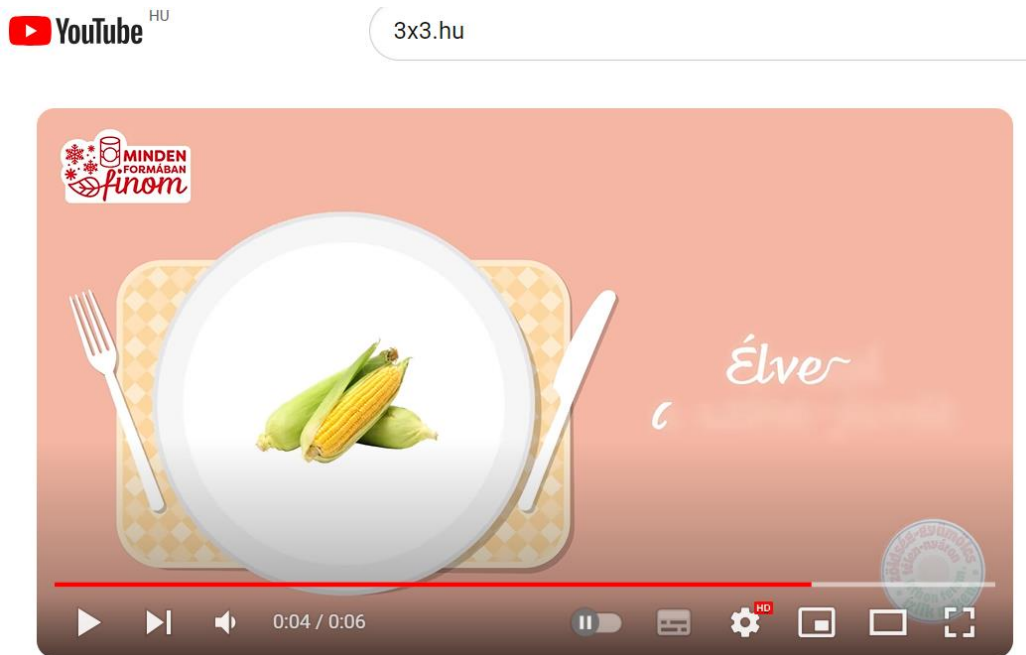


### 2 SOCIAL MUTÁCIÓK - CAROUSEL AD



### 3 YOUTUBE ANIMÁCIÓK – 6 SEC

Link <https://www.youtube.com/watch?v=F7ioWQ99ok4>



#### kukorica anim 6 sec mod



Naponta 3x3  
684 feliratkozó

Feliratkozás

0



Megosztás



### 4 YOUTUBE ANIMÁCIÓK – 15 SEC

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ZBs2wRSmPiE>



#### kukorica 15 sec mod



Naponta 3x3  
684 feliratkozó

Feliratkozás

0



Megosztás



### 3X3 feldolgozott Meggy

#### 1 SOCIAL MUTÁCIÓK - CANVAS AD

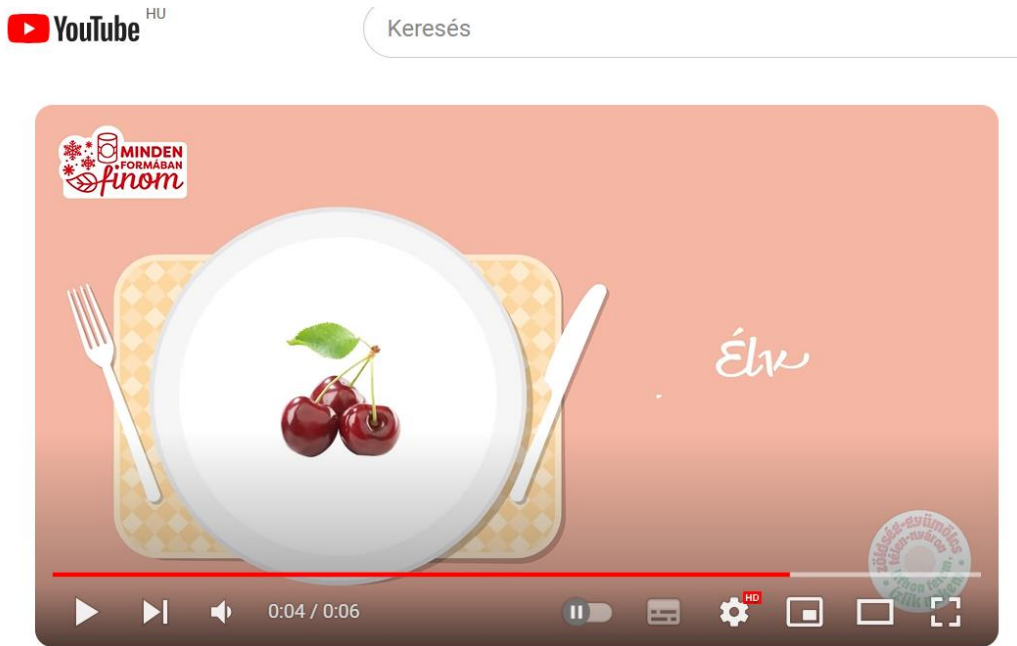


#### 2 SOCIAL MUTÁCIÓK- CAROUSEL AD



### 3 YOUTUBE ANIMÁCIÓK – 6 SEC

Link <https://www.youtube.com/watch?v=cdE-pv66sfk>



#### meggy anim 6 sec mod



**Naponta 3x3**  
684 feliratkozó

Feliratkozás

0

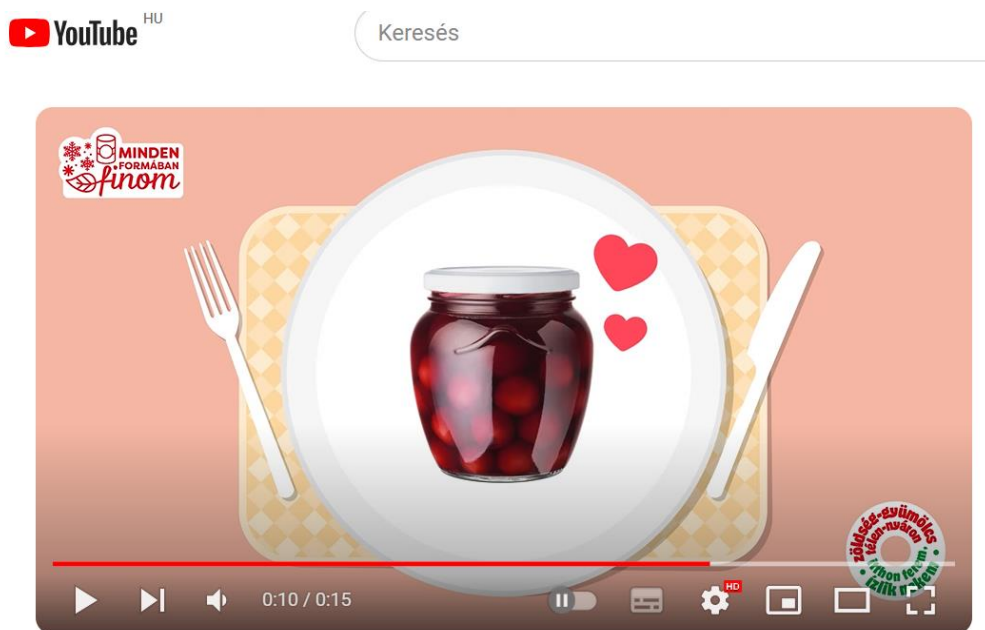


Megosztás



### 4 YOUTUBE ANIMÁCIÓK – 15 SEC

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=v5lFlot83bs>



#### meggy 15 sec mod



**Naponta 3x3**  
684 feliratkozó

Feliratkozás

0



Megosztás

