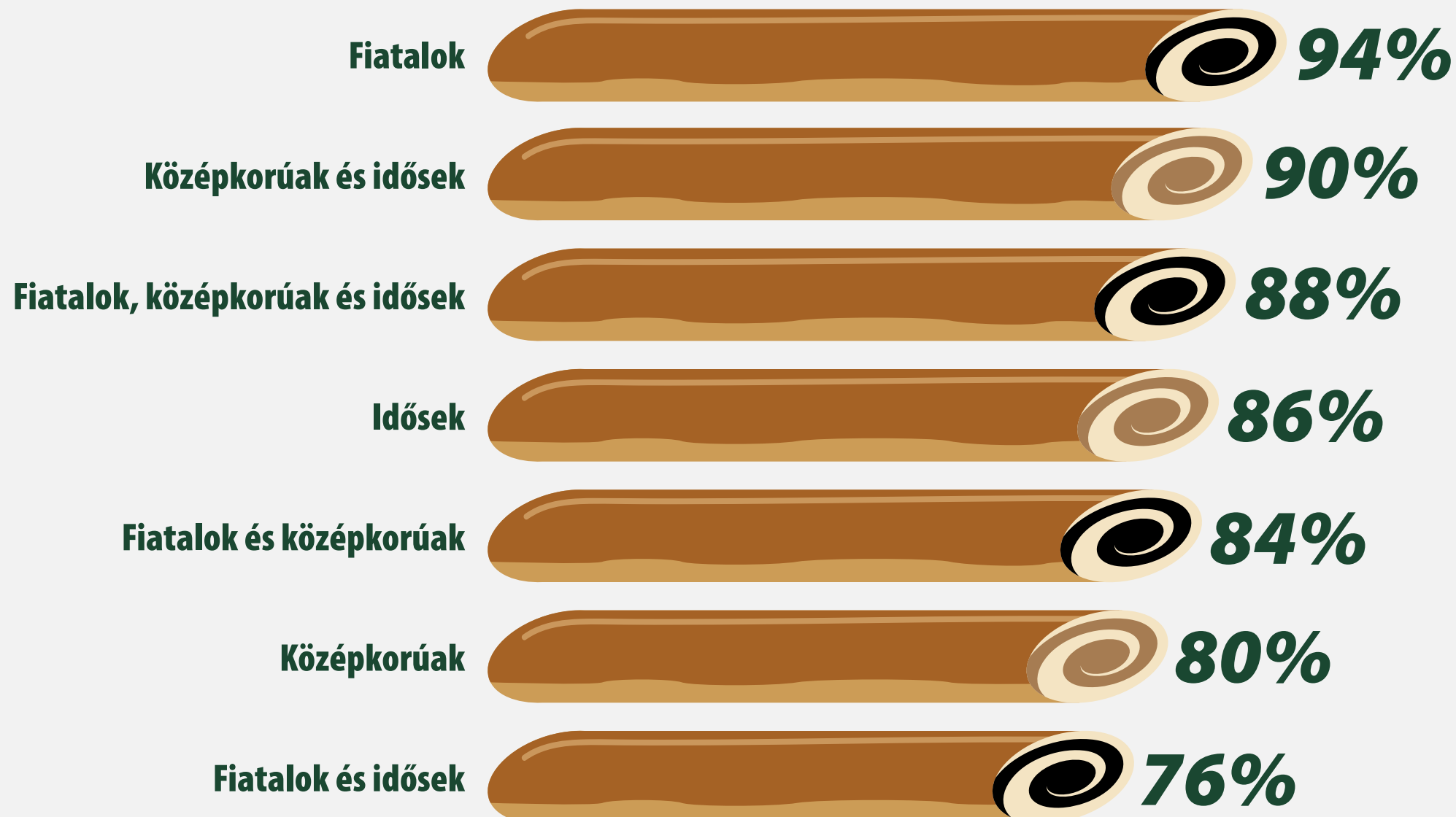


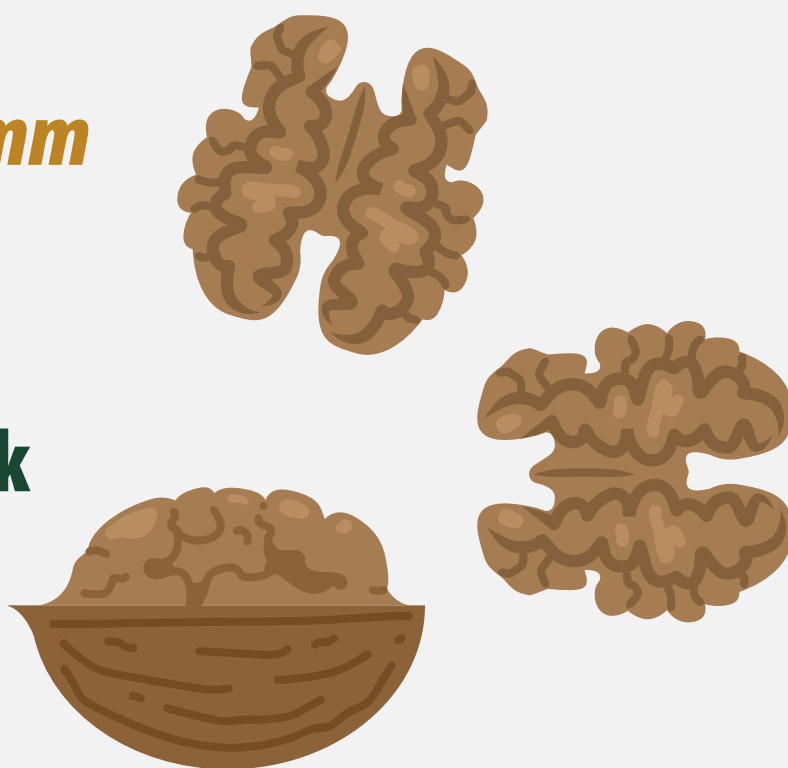
Nincs karácsony bejgli nélkül

Tízből 9 háztartás tervezi hazánkban, hogy idén karácsonykor bejgli is kerül az ünnepi asztalára.



A klasszikus bejgli kihagyhatatlan összetevője a mák és a dió.
A dió igazi vitaminbomba, a mákból készült olaj pedig segít a csontritkulás megelőzésében.

2019 decemberében fejenként **1,6 kilogramm** diót fogyasztottunk, amiért átlagosan **4270 forintot** fizettünk kilogrammonként.



Az egy főre jutó mákfogyasztásunk 2019 decemberében **0,6 kilogramm** volt. Egy kilogramm mák ekkor átlagosan **2680 forintba** került.

