

MÉDIAAJÁNLAT 2026

NŐK LAPJA

KONYHA



Central
MÉDIACSOPORT



Nők Lapja Konyha - a piacvezető klasszikus gasztronómiai magazin

A lap szakmai hitelességét a Nők Lapja brandje mellett az elismert szakácsok, a neves gasztrobloggerok és a 100%-ban kipróbált receptek erősítik.

A havonta megjelenő magazin mindenre talál megoldást, legyen szó húsos, zöldséges, tésztás ételről, levesről vagy éppen desszetről. És csak olyan receptet közöl, amelyet kipróbált már a legjobb hazai séfekből, cukrászokból és gasztrobloggerokból álló csapat.

- Olvasottság: **96 ezer fő**
- Példányszám: **16 000**
- **40 000 FB követő**

| Forrás: Kantar Hoffmann TGI-NOK 2024/3-4 2025/1-2
| Példányszám adatok: Central Médiaecsoprt Zrt.
Terjesztési Osztály 2025 1-10 átlag nyomott
| Facebook: 2026. január

TEMATIKÁK



- Aktuális: Az évszakhoz, ünnepekhez kapcsolódó anyagok, melyek praktikus tanácsokkal, ötletekkel látjuk el az olvasót
- Hogyan csinálják a profik?: Eláruljuk, hogyan, mitől lesz az étel olyan mutatós, mint az éttermekben, cukrászdákban
- Baba – és gyereksarok: A legkisebbeknek való finomságok és gyerekek által is készíthető receptek; egészséges finomságok kicsiknek
- Hírek, programajánló, újdonságok és érdekességek
- Olvasók receptjei: A legjobb recepteket megjelentetjük, díjazzuk

DEMOGRÁFIAI ADATOK



- 20-64 éves 70%
- Főbevásárló 73%
- Városi 67%
- ABC státuszú 58%
- Házas vagy párkapcsolatban él 58%

Gasztromagazin olvasóként főként a receptek
főzéshez kötődő tippeket keresik a folyóiratokból

221 AFF

Forrás: TGI-NOK 2024/3-4 20



Olvasóink az átlagosnál nyitottabbak az alábbi témákra, hozzájuk kapcsolódó hirdetésekre:

- Utazás **133 AFF**
- Lakás, otthon, kert **133 AFF**
- Egészséges életmód, diéta és fogyás **138 AFF**
- Gyógyászat **132 AFF**
- Szépségápolás **150 AFF**
- Ruhák és divat **158 AFF**

Forrás: TGI-N 2024/3-4 2025/1-2 OK

FOGYASZTÓI ATTITŰDÖK



Nyitottak az újdonságokra, olvasóink szakmai tanáccsal könnyen ösztönözhetőek új termék kipróbálására, vásárlására:

- Szeretnek új élelmiszereket kipróbálni **124 AFF**
- Szeretnek sokféle márkát és terméket kipróbálni **123AFF**
- Szakemberek ajánlása felbátorítja őket egyes termékek használatára **144 AFF**
- Szeretnek lépést tartani a divattal **111 AFF**

Forrás: TGI-NOK 2024/3-4 2025/1-2



Tudatos fogyasztók:

- Sokszor hasznosnak tartják a lapokban elhelyezett reklámokat **2252 AFF**
- Mielőtt új dolgokat vesznek, szeretnek tanácsot kérni **134 AFF**
- Törekednek az egészséges táplálkozásra **127 AFF**
- Készek többet fizetni olyan élelmiszerekért, melyk nem tartalmaznak mesterséges adalékokat **131 AFF**
- Sok pénzt költenek piperecikkre és kozmetikumokra **119 AFF**

Forrás: TGI-NOK 2024/3-4 2025/1-2

MEGJELENÉSEK

Lapszám	Megrendelési határidő	Anyagleadási határidő	Lemondási határidő	Megjelenés
01/26	2025.12.05	2025.12.10	2025.12.05	2026.01.06
02/26	2026.01.12	2026.01.16	2026.01.12	2026.02.03
03/26	2026.02.09	2026.02.13	2026.02.09	2026.03.03
04/26	2026.03.16	2026.03.18	2026.03.16	2026.04.07
05/26	2026.04.13	2026.04.17	2026.04.13	2026.05.05
06/26	2026.05.11	2026.05.14	2026.05.11	2026.06.02
07/26	2026.06.15	2026.06.19	2026.06.15	2026.07.07
08/26	2026.07.13	2026.07.17	2026.07.13	2026.08.04
09/26	2026.08.10	2026.08.13	2026.08.10	2026.09.01
10/26	2026.09.14	2026.09.18	2026.09.14	2026.10.06
11/26	2026.10.12	2026.10.14	2026.10.12	2026.11.03
12/26	2026.11.09	2026.11.13	2026.11.09	2026.12.01

TARIFÁK ÉS MÉRETEK

Méret	Tarifa	Tükörméret	Vágottméret	Kifutóméret
1/1	1 690 000	182 x 243	200 x 276	210 x 286
1/2 [Álló]	1 050 000	89 x 243	99 x 276	109 x 286
1/2 [Fekvő]	1 050 000	182 x 117	200 x 134	210 x 144
1/3 [Álló]	760 000	58 x 243	68 x 276	78 x 286
1/3 [Fekvő]	760 000	182 x 77	200 x 93	210 x 103
1/4 - DIN	510 000	89 x 117		
1/4 [Fekvő]	510 000	182 x 57	200 x 73	210 x 83
2/1	2 830 000	380 x 243	400 x 276	410 x 286
Borító II [Álló]	1 920 000	182 x 243	200 x 276	210 x 286
Borító III [Álló]	1 850 000	182 x 243	200 x 276	210 x 286
Borító IV [Álló]	2 110 000	182 x 243	200 x 276	210 x 286
címlap hirdetés	1 080 000	65 x 65 (befogó méret)	75 x 75 (befogó méret)	85*85
2/3 [Álló]	1 260 000	120 x 243	130 x 276	140 x 286

NŐK LAPJA
KONYHA

KÜLÖNSZÁM 2025/1

desszert

Mit süthetsz szilikon-formában?

Mesés torták

Tekerd csőre!

Gyönyörű piték és kuglófok



Így használd a sütőformáidat!

Central

A Nők Lapja Konyha 2014-ben indította el prémium, glossy minőségű különszámát, a Nők Lapja Konyha Desszertet, mely évről évre hatalmas sikert arat mind a hirdetők, mind az olvasók körében. A kiadvány gyorsan az olvasók és a hirdetők kedvencévé vált. A lap a kiemelt, ünnepi időszakokban kerül a standokra – húsvét és karácsony előtt.

Megjelenések:

Desszert Tavaszi lapszám – 2026. március 17.

Desszert Téli lapszám –2026. november 17.



A 2026-ben megjelenő új különszámaink széleskörben biztosítanak tartalmi kapcsolódásokat és hirdetői lehetőségeket egyaránt:

Megjelenések:

- Villámvacsorák Különszám - 2026. január 20.
- 100 csirkés étel Különszám - 2026. február 17.
- Diétás Finomságok Különszám - 2026. április 21.
- Gyorsételek Különszám - 2026. május 19.
- Mediterrán ételek Különszám - 2026. június 16.
- Befőzés Különszám - 2026. július 21.
- Gyümölcsös fogások Különszám - 2026. augusztus 18.
- Főszerepben a sajt Különszám - 2026. szeptember 15.
- Ünnepek Bookazine –2026. október 20.
- Fűszerek Különszám - 2026. december 15.

SZPONSZORÁCIÓS MEGOLDÁSOK

ROVATSPONSZORÁCIÓ

SZEPTEMBERI KEDVENCINK



Diós bundában sült karfiol paradicsomlekvárral

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:
1 kg karfiol, só, 12 dkg liszt, 2 tojás, 15 dkg darált dió, 5 dkg zsemlemorzsa, olaj a sütéshez

A paradicsomlekvárhoz:
2 kg paradicsom, 40 dkg cukor, 2 csomag lekvárzselésítő

15 felforralt só, 1 nagy teáskanál őrölt chili, 1 nagy csokor bazsalikom

1 A karfiolt tisztára szedjük, lobogó sós vízben 5-8 perc alatt előfőzzük. Szűrőpapírral kicseréljük, először vízbe, majd a felvert tojásba, végül a dióval kevert zsemlemorzsa-ba forgatjuk. Forró, bő olajban pirósra sütjük, majd papírtörölközőre helyezjük.

2 A lekvárhoz a paradicsommal megmoszuk, felvágjuk, karabővővel kidinszáljuk a magokat és a leveit. A paradicsom-húst felkockozzuk, összekeverjük a cukorral, a lekvárzselésítővel, a sóval, az őrölt chilivel, majd keverőgéppel felzarájuk.

3 A forrást követően 20 percig rottyogtatjuk, majd letakarjuk. A végén hozzáadjuk az aprított bazsalikomot. A lekvárt sűrűre, meleg főzésbe adagoljuk, majd 5 percig leje állítjuk ki. A karfiolt a paradicsomlekvárral tálaljuk.

ELKÉSZÍTÉS 30 PERC • LEKVÁRZELÉSÍTŐ KALÓRIA 111 KJ/KAL/ADAG

MOI AZ OLDALT A MOI TÁMOGATTA

SZÁMÍT, HOVA ÖNTI A HASZNÁLT OLAJAT!

A KIJELÖLT MOI KUTAKON EGÉSZ ÉVBEN LEADHATJA A HASZNÁLT SÜTŐOLAJT.

Jövő Újratöltve

RECEPTSPONSZORÁCIÓ

húst hússal

Kelkáposztatatyuk paradicsom-szósszal, aszalt paradicsommal, mozzarellával sütte

ELKÉSZÍTÉS 30 PERC
KALÓRIA 330 KJ/KAL/ADAG

Hozzávalók 4 személyre:
1 fej kelkáposzta | 1 fej vöröshagyma | olaj
2 gerezd fokhagyma | 4 szál kakukkfű
80 dkg (2 konzerv) hámozott, kockázott paradicsom
só, bors | 10 dkg olajban eltett, aszalt paradicsom
8 levél bazsalikom | 20 dkg pizzamozzarella

1 A káposztaleveleket leválasztjuk, majd sós vízben 2-3 perc alatt leforrósítjuk. Lecsapogtatjuk.

2 A vöröshagymát finomra vágjuk, kevés olajon megpirítjuk, hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, a morzsolt kakukkfűvet és a hámozott, kockázott paradicsomot, sózzuk, borsozzuk, majd 15-20 perc alatt kis lángon sűrűre főzzük.

3 A káposztalevelekből két-három réteget egymásra teszünk, "fészket" alakítunk ki, mindegyik közepébe paradicsomszósszal merünk, erre aprított aszalt paradicsomot, aprított bazsalikomot és reszelt sajtot szórunk.

4 Tepsibe emeljük a darabokat, majd a 200 °C-ra előmelegített sütőben 15 percig sütjük.



Fokhagymával tűzelt rozmaringos sertéscomb

ELKÉSZÍTÉS 15 PERC • SÜTÉS KALÓRIA 516 KJ/KAL/ADAG

Hozzávalók 4 személyre:
1 kg sertéscomb | 10 gerezd fokhagyma
1-2 evőkanál mustár | só, bors | 1 teáskanál pirospaprika
1 kávéskanál őrölt szerecsendió
4 szál kb. 5 cm-es rozmaring
3-4 evőkanál Vénusz 100% napraforgó-étolaj

1 A sertéscombba vékony pengéjű késsel kis zsebeket vágunk, a pucolt fokhagymagerezdeket belenyomkodjuk. A hús külsőjét mustárral megkenjük, sóval, borssal, pirospaprikával, szerecsendióval, aprított rozmaringgal bedörzsöljük.

2 A Vénusz 100% napraforgó-étolajjal meglocsoljuk, tepsibe tesszük, majd 1,5 dl vizet öntünk alá, lefedjük alufóliával, és 160 °C-os, légkeveréses sütőben 2 órát sütjük.

3 Ezután a fóliát eltávolítjuk, és 200 °C-os sütőben 15 percet sütjük, majd felszeletelve tálaljuk. Sült burgonyát kínálhatunk mellé.

A receptet a Vénusz támogatta.

Vénusz Az étel lelke

NŐK LAPJA KONYHA 2025. DECEMBER 27

TIPPBOX

Urábel Kriszta
DOLCE VITA BLOG

Fokhagymás kukkinispagetti sütparadicsom-szósszal, mozzarellával

ELKÉSZÍTÉS 30 PERC
KALÓRIA 434 KJ/KAL/ADAG

Hozzávalók 2 adaghoz:
20 dkg koktálpapricsonm | olívoilaj
2 gerezd fokhagyma | só, frissen őrölt bors
2 dl paradicsomszósz
1 kis csokor bazsalikom levelei + a tálaláshoz
30 dkg kukkini | 17 dkg spagetti
12 dkg mini mozzarella

1 Serpenyőben hevítünk fel 1 evőkanál olívoilajat, adjuk hozzá a felezett koktálpapricsonmokat, 1 gerezd zúzott fokhagymát, sózzuk, borsozzuk, rázogatva süssük a paradicsomot 5-6 percet, majd öntsük fel a paradicsomszósszal. Tegyük bele az apróra vágott bazsalikomot, és pár perc alatt forraljuk össze a mártást.

2 A kukkinit hosszabban vágjuk fel vékony szeletekre, majd a szeleteket vékony csíkokra. Teflonserpenyőben, 1 evőkanál olívoilajon, egy gerezd zúzott fokhagymával együtt rázogatva 4-5 perc alatt dinszteljük puhára a kukkiniszálakat.

3 A tésztafőződobozba, sós vízben főzzük puhára, szűrjük le, keverjük el a dinszelt kukkinnel, majd szedjük rá paradicsomszószra.

4 Összuk szét a 2 adagon a lecsöpögtetett mozzarellát, szórjuk meg frissen őrölt borssal, bazsalikkal, csepegtessük meg olívoilajjal. Egy adag szénhidrát tartalma 40 g.

A receptet a Bertolli támogatta.

Sült paprikás humusz

ELKÉSZÍTÉS 35 PERC
KALÓRIA 344 KJ/KAL/ADAG

Hozzávalók 2 adaghoz:
20 dkg kápia paprika
10 dkg főtt csicsariborsó (konzerv)
1 evőkanál görög natúr joghurt
1 gerezd fokhagyma
1 evőkanál olívoilaj
só, bors
1 teáskanál őrölt római kömény
negyed citrom leve
10 dkg zöldség (uborka vagy paprika a tálaláshoz)
5 dkg olívoilaj

1 A megmosott, szárazra törött paprikákat sütőben vagy air fryerben kb. 20 perc alatt süssük puhára. Hagyjuk hűlni a paprikát, a csuszáját, héját távolítsuk el, majd tegyük tálba a lecsöpögtetett csicsariborsóval.

2 Adjuk hozzá a joghurtot, a reszelt fokhagymát, és botmosszal keverjük krémesre. Ízesítsük az olívoilajjal, sóval, borssal, római köménnyel, citromlével.

3 Fogyasszuk csíkokra vágott zöldséggel (paprikával, uborkával), magozott olívoilajjal. Egy adag szénhidrát tartalma 20 g.

A receptet a Bertolli támogatta.

Tipp: Érdemes kipróbálni az étel elkészítéséhez a Bertolli Extra szűz olívoilaját, ami a legjobb minőségű, gondosan szelektált, olasz olajbogyókból készült. A gyümölcsös zamattá és harmonikus ízzel extra szűz olívoilaj ideális salátákhoz, zöldségekhez és hideg fogásokhoz.

ebéd

USZORNA

NŐK LAPJA KONYHA 2025. JÚLIUS 49

ÚJDONSÁG: VENDÉG A KONYHÁBAN ROVAT

promóció

Vegán ünnepi finomságok

Egy kis fantáziával és tapasztalattal a növényi alapú étrend hívei is elképesztően finom, különleges fogásokat tehetnek az ünnepi asztalra. Ma már számtalan vegán alapanyag is a rendelkezésükre áll. **Jerkovics Bogi** a Fino Vegajó termékeivel állított össze egy ínycsiklandó menüt.

Jerkovics Bogi
VEGÁN TAPALKOZÁSI TANÁCSADÓ
HEVÉTES GASZTROESPECIALISTA



Sült cékla „carpaccio” Fehér Kockával, pirított dióval, rukkolával
ELKÉSZÍTÉS 15 PERC
KALÓRIA 198 KCAL/ADAG

Hozzávalók 4 személyre (előételként):
50 dkg főtt cékla | só, bors, gyömbérpor
kevés olívaolaj | 3-5 dkg dió
4-5 dkg rukkola
5 dkg Fino Vegajó Fehér Kocka
fél gránátalma magjai

1 A főtt céklát vékony szeletekre vágjuk, a szeleteket fűszerezük sóval, borssal, őrölt gyömbérrel.
2 Egy tapadásmentes serpenyőt kifűnjük vagy kikernünk olívaolajjal, majd a szeleteket oldalanként 2-2 perc alatt megsütjük benne. A diót száraz serpenyőben megpirítjuk.
3 A céklaszleteket körben tányérra tesszük, a tetejére tesszük a megmosott, lecsepegtetett rukkolát, erre morzsoljuk a diót és a Fino Vegajó Fehér Kockát. A végén megszórjuk gránátalmamaggal.

Madártejgolyók
ELKÉSZÍTÉS 35 PERC + HÜTÉS
KALÓRIA 36 KCAL/DARAB

Hozzávalók kb. 24 darabhoz:
1 csomag (4 db) glutén- és cukormentes vaníliás pudिंगpor
1,5 dl cukormentes kókuszital
0,2 dl folyékony édesítőszer
1 teáskanál vaníliakivonat (vagy 40 ml vaníliaaroma)
1 darab vaníliarúd
1-1 (kezeletlen) citrom és narancs reszelt héja
20 dkg Fino Vegajó Cottage
7 dkg gluténmentes zabliszt
A befogatáshoz:
kb. 5 dkg porrá őrölt eritrit
1 kávéskanál őrölt fahéj

1 A vaníliás pudिंगport kikeverjük a növényi ital egy kisebb részével, majd amikor csomómentes, hozzáöntjük a maradék növényi tejet, és az édesítőszerrel pudिंग állagúra főzzük. Hagyjuk teljesen kihűlni.
2 Hozzáadjuk a vaníliakivonatot, a vaníliarúd kikapart magját, a reszelt narancs- és citromhéjat, valamint a Fino Vegajó Cottage-t. Beletesszük a zablisztet, és az egészet egynemű, gyúrható masszává dolgozzuk össze.
3 Hűtőben pihentetjük, hogy jól formázható legyen. Amikor megdermedt, diónyi gombócot készítenk belőle.
4 A befogatáshoz az eritrittel elkeverjük az őrölt fahéjat, a keverékben megmegergetjük a golyókat.
5 Tálaláskor a pudिंगgal kínáljuk, díszíthetjük narancsszeletekkel, reszelt narancshéjjal.

Tofus quinoával töltött édesburgonya gránátalmával
ELKÉSZÍTÉS 30 PERC + SÜTÉS
KALÓRIA 507 KCAL/ADAG

Hozzávalók 4 személyre:
4 nagyobb édesburgonya
A töltelékhez: 1 fél lila hagyma
1 darab piros kaliforniai paprika vagy pritaminpaprika | 20 dkg füstölt tofu
2 evőkanál aszalt vörös áfonya | 8 dkg quinoa | kevés olívaolaj
1 csokor petrezselyem | só, bors, őrölt szerecsendió | fél-1 teáskanál fokhagymapor
A tetejére: 12 dkg Fino Vegajó Vegaföl | 8-10 dkg Fino Vegajó Trapi
A tálaláshoz: 2-3 evőkanál pirított, durvára vágott dió
fél gránátalma magjai | madártejsaláta, zöldségszírák

1 Az édesburgonyát megmosuk, villával megszurkáljuk, és tepsire helyezve, sütőben puhára sütjük.
2 Közben a lila hagymát, a kicsumázott paprikát és a tofut is apró kockára vágjuk. A vörös áfonyát feldaraboljuk.
3 A quinoát alaposan átmoszuk, majd másfélszeres mennyiségű vízben puhára főzzük.
4 Kevés olajon dinsztelni kezdjük a lila hagymát, hozzáadjuk a paprikát. Beletesszük a tofut és a vörös áfonyát, majd az aprított petrezselymet és a fűszereket. Összeperitjük, majd amikor a quinoa elkészült, ezt is belefogatjuk a keverékbe, ha szükséges, még fűszerezünk.
5 Amikor az édesburgonya megpuhult, csónakformában kivájjuk a belsejét, a ki-szedett részt felkockázzuk, és hozzákeverjük a töltelékhez. Az édesburgonyákat megtöltjük a keverékkel.
6 A tetejére a Fino Vegajó Vegafölt kikeverjük sóval és borsal, a töltött édesburgonyára halmozzuk, és megszórjuk a reszelt Fino Vegajó Trapival. A 170 °C-os sütőben 10 perc alatt ráolvasztjuk.
7 Tálaláskor pirított dióval és gránátalmamaggal megszórjuk, madártejsalátával, csírákkal kínáljuk.

promóció

fino vegajó

TIPP: Fedezze fel a Fino Vegajó sokoldalú vegán termékeit! Használja a karácsonyi finomságok elkészítéséhez a kókuszalapú, szójamentes, kalciumban gazdag Trapit, ami még ételízesítő és szendvicsekhez is remek. A Fehér Kocka salátákhoz, tésztákhoz és mediterrán fogásokhoz is kiváló, szuper feta-alternatíva. Édes és sós fogásoknál is használhatjuk a Cottage-ot, így állaga minden desszerttel, krémmel, töltelékkel különlegessé varázsol.

NŐK LAPJA KONYHA 2025. DECEMBER

A Nők Lapja Konyha és a brand különszámait új, vendégszerzők által jegyzett, saját fotóval ellátott rovattal jelentkezik. Az egyedi rovatszponzoráció keretein belül kétoldalas összeállítás jelenik meg a vendégszakértő három receptjével, tippboxszal és a hozzávalók termékfotóival.

A 2025. decemberi lapszámomban a Vendég a konyhában rovat támogatója a FinoFood Kft. volt. Gasztrobloggerük, Jerkovics Bogi készített a Vegaföl termékcsaládból különleges recepteket.