



Revisión web de jiliwins.store

Generado el 06 Marzo 2025 09:58 AM

La puntuación es 65/100



Contenido SEO

	Título	<p>7-Day Healthy and Balanced Meal Plan Ideas: Recipes & Prep</p> <p>Longitud : 58</p> <p>Perfecto, tu título contiene entre 10 y 70 caracteres.</p>												
	Descripción	<p>Planning healthy, balanced meals isn't difficult, it just takes a bit of practice. Find an easy-to-follow 7-day meal plan with 21 nutritious, balanced meals and 14 snacks to help you improve your diet.</p> <p>Longitud : 201</p> <p>Preferiblemente tu descripción meta debe contener entre 70 y 160 caracteres (espacios incluidos). Usa esta herramienta gratuita para calcular la longitud del texto.</p>												
	Palabras Claves (Keywords)	<p>Muy mal. No hemos encontrado palabras clave (meta keywords) en tu página. Usa este generador de meta tags gratuito para crear tus palabras clave.</p>												
	Propiedades Meta Og	<p>Bien. Tu página usa propiedades Og (etiquetas og).</p> <table border="1" data-bbox="539 1411 1481 2049"> <thead> <tr> <th>Propiedad</th> <th>Contenido</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>type</td> <td>article</td> </tr> <tr> <td>site_name</td> <td>Verywell Fit</td> </tr> <tr> <td>url</td> <td>https://www.verywellfit.com/an-example-of-a-healthy-balanced-meal-plan-2506647</td> </tr> <tr> <td>title</td> <td>The Only 1-Week Meal Plan You Need to Feel Great</td> </tr> <tr> <td>description</td> <td>Planning healthy, balanced meals isn't difficult, it just takes a bit of practice. Find an easy-to-follow 7-day meal plan with 21 nutritious, balanced meals and 14 snacks to help you improve your diet.</td> </tr> </tbody> </table>	Propiedad	Contenido	type	article	site_name	Verywell Fit	url	https://www.verywellfit.com/an-example-of-a-healthy-balanced-meal-plan-2506647	title	The Only 1-Week Meal Plan You Need to Feel Great	description	Planning healthy, balanced meals isn't difficult, it just takes a bit of practice. Find an easy-to-follow 7-day meal plan with 21 nutritious, balanced meals and 14 snacks to help you improve your diet.
Propiedad	Contenido													
type	article													
site_name	Verywell Fit													
url	https://www.verywellfit.com/an-example-of-a-healthy-balanced-meal-plan-2506647													
title	The Only 1-Week Meal Plan You Need to Feel Great													
description	Planning healthy, balanced meals isn't difficult, it just takes a bit of practice. Find an easy-to-follow 7-day meal plan with 21 nutritious, balanced meals and 14 snacks to help you improve your diet.													

Contenido SEO

		image	images/VWFit-Meal-Plan-Journey-1-Week-Healthy-and-Balance-Meal-Plan-6ee43578918947a4b687922d614f2be3.jpg				
		tax1	vfit_nutrition				
		tax2	vfit_meal-plans				
		tax0	vfit				
	Titulos	H1 1	H2 11	H3 46	H4 0	H5 0	H6 0
		<ul style="list-style-type: none"> • [H1] 7-Day Healthy and Balanced Meal Plan Ideas: Recipes & Prep • [H2] Why Nutrition is Important for a Healthy and Balanced Diet • [H2] What to Eat for a Healthy Balanced Diet • [H2] 7-Day Sample Menu • [H2] Day 1 • [H2] Day 2 • [H2] Day 3 • [H2] Day 4 • [H2] Day 5 • [H2] Day 6 • [H2] Day 7 • [H2] We Care About Your Privacy • [H3] Download the 1-Week Healthy and Balanced Meal Plan • [H3] Download the Meal Plan • [H3] Breakfast • [H3] Snack • [H3] Lunch • [H3] Snack • [H3] Dinner • [H3] Snack • [H3] Breakfast • [H3] Snack • [H3] Lunch • [H3] Snack • [H3] Dinner • [H3] Snack • [H3] Breakfast • [H3] Snack • [H3] Lunch • [H3] Snack • [H3] Dinner • [H3] Snack • [H3] Breakfast • [H3] Snack • [H3] Lunch • [H3] Snack • [H3] Dinner • [H3] Snack • [H3] Breakfast • [H3] Snack • [H3] Lunch • [H3] Dinner • [H3] Snack • [H3] Breakfast • [H3] Snack • [H3] Lunch 					

Contenido SEO

		<ul style="list-style-type: none">• [H3] Snack• [H3] Dinner• [H3] Snack• [H3] Breakfast• [H3] Snack• [H3] Lunch• [H3] Snack• [H3] Dinner• [H3] Snack• [H3] Breakfast• [H3] Snack• [H3] Lunch• [H3] Snack• [H3] Dinner• [H3] Snack• [H3] How to Meal Plan for a Healthy, Balanced Diet• [H3] We and our partners process data to provide:
	Imágenes	Hemos encontrado 39 imágenes en esta web. Bien, la mayoría de tus imágenes tienen atributo alt.
	Ratio Texto/HTML	Ratio : 0% El ratio entre texto y código HTML de esta página es menor que el 15 por ciento, esto significa que tu web posiblemente necesite más contenido en texto.
	Flash	Perfecto, no se ha detectado contenido Flash en la página.
	Iframe	Muy mal, tienes Iframes en la página, esto significa que el contenido no podrá ser indexado.

Enlaces SEO

	Reescritura URL	Bien. Tus enlaces parecen amigables
	Guiones bajos en las URLs	Perfecto! No hemos detectado guiones bajos en tus URLs
	Enlaces en página	Hemos encontrado un total de 59 enlaces incluyendo 1 enlace(s) a ficheros
	Statistics	Enlaces Externos : noFollow 1.69% Enlaces Externos : Pasando Jugo 86.44% Enlaces Internos 11.86%

Enlaces SEO

Enlaces en página

Ancla	Tipo	Jugo
2020-2025 Dietary Guidelines for Americans	Externo	Pasando Jugo
How Much Water Do You Need	Externo	Pasando Jugo
Fitness	Externo	Pasando Jugo
Activewear	Externo	Pasando Jugo
Beginners	Externo	Pasando Jugo
Walking	Externo	Pasando Jugo
Running	Externo	Pasando Jugo
Strength	Externo	Pasando Jugo
Nutrition	Externo	Pasando Jugo
Weight Management	Externo	Pasando Jugo
Nutrition Facts	Externo	Pasando Jugo
Nutrition Basics	Externo	Pasando Jugo
Diets	Externo	Pasando Jugo
Meal Plans	Externo	Pasando Jugo
Meal Delivery Services	Externo	Pasando Jugo
What to Buy	Externo	Pasando Jugo
Fitness Gear	Externo	Pasando Jugo
Apparel & Accessories	Externo	Pasando Jugo
Footwear	Externo	Pasando Jugo
About Us	Interna	Pasando Jugo
Editorial Process	Interna	Pasando Jugo
Meet Our Review Board	Interna	Pasando Jugo
Breaking Down Diet Culture	Externo	Pasando Jugo
Cooking and Meal Prep	Externo	Pasando Jugo

Enlaces en página

Sports Nutrition	Externo	Pasando Jugo
Supplements	Externo	Pasando Jugo
Recipe Nutrition Calculator	Externo	Pasando Jugo
Weight Loss Calorie Goal	Externo	Pasando Jugo
BMI Calculator	Externo	Pasando Jugo
Body Fat Percentage Calculator	Externo	Pasando Jugo
Calories Burned by Activity	Externo	Pasando Jugo
Daily Calories Burned	Externo	Pasando Jugo
Pace Calculator	Externo	Pasando Jugo
Apps, Classes, and Memberships	Externo	Pasando Jugo
Is Lemon Water Good for You?	Externo	Pasando Jugo
Fitness and Nutrition News	Externo	Pasando Jugo
Privacy Policy	Externo	Pasando Jugo
Contact Us	Interna	Pasando Jugo
Eliza Savage, MS, RD, CDN	Externo	Pasando Jugo
Mia Syn, MS, RDN	Externo	Pasando Jugo
no one-size-fits-all approach to a healthy lifestyle	Externo	Pasando Jugo
Meal planning	Externo	Pasando Jugo
complex carbohydrates	Externo	Pasando Jugo
helpful fitness books	Externo	Pasando Jugo
poached eggs	Externo	Pasando Jugo
chicken breast	Externo	Pasando Jugo
Halibut	Externo	Pasando Jugo
trout filet	Externo	Pasando Jugo
pork loin	Externo	Pasando Jugo
pack a sandwich	Externo	Pasando Jugo
meal prep containers	Externo	Pasando Jugo

Enlaces en página

National Eating Disorders Association (NEDA) Helpline	Externo	Pasando Jugo
Diversity Pledge	Interna	Pasando Jugo
In the News	Interna	Pasando Jugo
Advertise	Externo	Pasando Jugo
Terms of Service	Externo	Pasando Jugo
Careers	Externo	noFollow
EU Privacy	Interna	Pasando Jugo
Dotdash Meredith	Externo	Pasando Jugo

Palabras Clave SEO



Consistencia de las Palabras Clave

Palabra Clave (Keyword)	Contenido	Título	Palabras Claves (Keywords)	Descripción	Titulos
7-day	1	✓	✗	✓	✓
healthy	1	✓	✗	✓	✓
balanced	1	✓	✗	✓	✓
meal	1	✓	✗	✓	✓
plan	1	✓	✗	✓	✓

Usabilidad

	Url	Dominio : jiliwins.store Longitud : 14
	Favicon	Genial, tu web tiene un favicon.

Usabilidad

		
	Imprimibilidad	No hemos encontrado una hoja de estilos CSS para impresión.
	Idioma	Genial. Has declarado el idioma en.
	Dublin Core	Esta página no usa Dublin Core.

Documento

	Tipo de documento (Doctype)	HTML 5
	Codificación	Perfecto. Has declarado como codificación UTF-8.
	Validez W3C	Errores : 0 Avisos : 0
	Privacidad de los Emails	Genial. No hay ninguna dirección de email como texto plano!
	HTML obsoleto	Genial, no hemos detectado ninguna etiqueta HTML obsoleta.
	Consejos de Velocidad	<ul style="list-style-type: none"> Excelente, esta web no usa tablas. Muy mal, tu web está usando estilos embenidos (inline CSS). Genial, tu página web usa muy pocos ficheros CSS. Perfecto, tu web usa pocos ficheros JavaScript. Su sitio web no se beneficia de gzip. Intente implementarlo en su sitio web.

Movil

	Optimización Móvil	<ul style="list-style-type: none">✓ Icono para Apple✓ Etiqueta Meta Viewport✓ Contenido Flash
--	--------------------	---

Optimización

	Mapa del sitio XML	<p>No disponible</p> <p>Su sitio web no tiene un mapa del sitio XML. Esto puede traerle problemas.</p> <p>Un mapa del sitio enumera las URL que pueden rastrearse y puede incluir información adicional, como las últimas actualizaciones de su sitio web, la frecuencia de cambios y la importancia de las URL. Esto permite a los motores de búsqueda rastrear el sitio web de una forma más exhaustiva.</p>
	Robots.txt	<p>http://jiliwins.store/robots.txt</p> <p>¡Estupendo! Su sitio web tiene un archivo robots.txt.</p>
	Herramientas de Analítica	<p>No disponible</p> <p>No hemos encontrado ninguna herramienta de analítica en esta web.</p> <p>La analítica Web le permite medir la actividad de los visitantes de su sitio web. Debería tener instalada al menos una herramienta de analítica y se recomienda instalar otra más para obtener una confirmación de los resultados.</p>