Evaluation du site jiliwins.store

Généré le 06 Mars 2025 09:58

Le score est de 65/100

Optimisation du contenu

✓	Titre	7-Day Healthy and Balanced Meal Plan Ideas: Recipes & Prep Longueur : 58 Parfait, votre titre contient entre 10 et 70 caractères.
⚠	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. Longueur : 201 Idéalement, votre balise META description devrait contenir entre 70 et 160 caractères (espaces compris). Utilisez cet outil gratuit pour calculer la longueur du texte.
✗	Mots-clefs	Très mauvais. Nous n'avons pas trouvé de balise META keywords sur votre page. Utilisez ce générateur gratuit de balises META en ligne pour créer des mots-clés.
✓	Propriétés Open Graph	Bien, cette page profite des balises META Open Graph.

Propriété	Contenu
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.

Optimisation du contenu

image	images/VWFit-Meal-Plan-Journey-1-Week-Healthy-and-Balance-Meal-Plan-6ee43578918947a4b687922d614f2be3.jpg
tax1	vfit_nutrition
tax2	vfit_meal-plans
tax0	vfit

Niveaux de titre

H1	H2	H3	H4	H5	H6
1	11	46	0	0	0

- [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

Optimisation du contenu

		• [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:
	Images	Nous avons trouvé 39 image(s) sur cette page Web. Bien, la plupart ou la totalité de vos images possèdent un attribut alt
	Ratio texte/HTML	Ratio : 0% le ratio de cette page texte/HTML est au-dessous de 15 pour cent, ce qui signifie que votre site manque de contenu textuel.
	Flash	Parfait, aucun contenu FLASH n'a été détecté sur cette page.
	Iframe	Dommage, vous avez des Iframes sur vos pages Web, cela signifie que son contenu ne peut pas être indexé par les moteurs de recherche.

Liens

	Réécriture d'URLs	Bien. Vos liens sont optimisés!
	Tiret bas dans les URLs	Parfait! Aucuns soulignements détectés dans vos URLs.
	Liens dans la page	Nous avons trouvé un total de 59 lien(s) dont 1 lien(s) vers des fichiers
	Statistics	Liens externes : noFollow 1.69% Liens externes : Passing Juice 86.44% Liens internes 11.86%

Liens dans la page

Texte d'ancre	Type	Juice
2020-2025 Dietary Guidelines for Americans	Externe	Passing Juice
How Much Water Do You Need	Externe	Passing Juice
Fitness	Externe	Passing Juice
Activewear	Externe	Passing Juice
Beginners	Externe	Passing Juice
Walking	Externe	Passing Juice
Running	Externe	Passing Juice
Strength	Externe	Passing Juice
Nutrition	Externe	Passing Juice
Weight Management	Externe	Passing Juice
Nutrition Facts	Externe	Passing Juice
Nutrition Basics	Externe	Passing Juice
Diets	Externe	Passing Juice
Meal Plans	Externe	Passing Juice
Meal Delivery Services	Externe	Passing Juice
What to Buy	Externe	Passing Juice
Fitness Gear	Externe	Passing Juice
Apparel & Accessories	Externe	Passing Juice
Footwear	Externe	Passing Juice
About Us	Interne	Passing Juice
Editorial Process	Interne	Passing Juice
Meet Our Review Board	Interne	Passing Juice
Breaking Down Diet Culture	Externe	Passing Juice
Cooking and Meal Prep	Externe	Passing Juice
Sports Nutrition	Externe	Passing Juice
Supplements	Externe	Passing Juice

Liens dans la page

Recipe Nutrition Calculator	Externe	Passing Juice
Weight Loss Calorie Goal	Externe	Passing Juice
BMI Calculator	Externe	Passing Juice
Body Fat Percentage Calculator	Externe	Passing Juice
Calories Burned by Activity	Externe	Passing Juice
Daily Calories Burned	Externe	Passing Juice
Pace Calculator	Externe	Passing Juice
Apps, Classes, and Memberships	Externe	Passing Juice
Is Lemon Water Good for You?	Externe	Passing Juice
Fitness and Nutrition News	Externe	Passing Juice
Privacy Policy	Externe	Passing Juice
Contact Us	Interne	Passing Juice
Eliza Savage, MS, RD, CDN	Externe	Passing Juice
Mia Syn, MS, RDN	Externe	Passing Juice
no one-size-fits-all approach to a healthy lifestyle	Externe	Passing Juice
Meal planning	Externe	Passing Juice
complex carbohydrates	Externe	Passing Juice
helpful fitness books	Externe	Passing Juice
poached eggs	Externe	Passing Juice
chicken breast	Externe	Passing Juice
Halibut	Externe	Passing Juice
trout filet	Externe	Passing Juice
pork loin	Externe	Passing Juice
pack a sandwich	Externe	Passing Juice
meal prep containers	Externe	Passing Juice
National Eating Disorders Association (NEDA) Helpline	Externe	Passing Juice
Diversity Pledge	Interne	Passing Juice
In the News	Interne	Passing Juice

Liens dans la page

Advertise	Externe	Passing Juice
Terms of Service	Externe	Passing Juice
Careers	Externe	noFollow
EU Privacy	Interne	Passing Juice
Dotdash Meredith	Externe	Passing Juice

Mots-clefs

Nuage de mots-clefs	prep balanced ideas 7-day recipes plan healthy meal

Cohérence des mots-clefs

Mot-clef	Contenu	Titre	Mots-clefs	Description	Niveaux de titre
7-day	1	✔	✖	✔	✔
healthy	1	✔	✖	✔	✔
balanced	1	✔	✖	✔	✔
meal	1	✔	✖	✔	✔
plan	1	✔	✖	✔	✔

Ergonomie

	Url	Domaine : jiliwins.store Longueur : 14
	Favicon	Génial, votre site web dispose d'un favicon.
	Imprimabilité	Aucun style CSS pour optimiser l'impression n'a pu être trouvé.
	Langue	Bien. Votre langue est : en.

Ergonomie

✗	Dublin Core	Cette page ne profite pas des métadonnées Dublin Core.

Document

✓	Doctype	HTML 5
✓	Encodage	Parfait. Votre charset est UTF-8.
✗	Validité W3C	Erreurs : 0 Avertissements : 0
✓	E-mail confidentialité	Génial, aucune adresse e-mail n'a été trouvé sous forme de texte!
✓	HTML obsolètes	Génial! Nous n'avons pas trouvé de balises HTML obsolètes dans votre code.
•	Astuces vitesse	✓ Excellent, votre site n'utilise pas de tableaux imbriqués. ✗ Mauvais, votre site web utilise des styles css inline. ✓ Génial, votre site web contient peu de fichiers CSS. ✓ Parfait, votre site web contient peu de fichiers javascript. ✗ Dommage, votre site n'est pas optimisé avec gzip.

Mobile

•	Optimisation mobile	✓ Icône Apple ✓ Méta tags viewport ✓ Contenu FLASH

Optimisation

✗	Sitemap XML	Manquant

Optimisation

		Votre site web ne dispose pas d’une sitemap XML, ce qui peut poser problème. La sitemap recense les URLs que les moteurs de recherche peuvent indexer, tout en proposant d’éventuelles informations supplémentaires (comme la date de dernière mise à jour, la fréquence des changements, ainsi que leur niveau d’importance). Ceci permet aux moteurs de recherche de parcourir le site de façon plus efficace.
	Robots.txt	http://jiliwins.store/robots.txt Votre site dispose d’un fichier robots.txt, ce qui est optimal.
	Mesures d'audience	Manquant Nous n'avons trouvé aucun outil d'analytics sur ce site. Un outil de mesure d'audience vous permet d'analyser l’activité des visiteurs sur votre site. Vous devriez installer au moins un outil Analytics. Il est souvent utile d’en rajouter un second, afin de confirmer les résultats du premier.