







# Avaliação do site fit-recept.ru

Gerado a 21 de Agosto de 2022 11:38 AM






O resultado é de 56/100






## Conteúdo SEO

	<p>Título</p>	<p>Правильное питание, рецепты на каждый день - рецепты с фото на Fit-Recept.ru</p> <p><b>Cumprimento : 76</b></p> <p>Idealmente, o Título deve conter entre 10 e 70 caracteres (incluindo espaços).</p>																
	<p>Descrição</p>	<p>Лучшие ПП рецепты с указанием калорийности и БЖУ, а также фото и видео демонстрацией процесса приготовления полезных блюд. Правильное питание.</p> <p><b>Cumprimento : 142</b></p> <p>Perfeito, a Descrição META contém entre 70 e 160 caracteres.</p>																
	<p>Palavras-chave</p>	<p>Кулинария, ПП рецепты, полезные рецепты, полезные блюда, правильное питание, диеты, принципам здорового питания</p> <p>Perfeito, a página contém palavras-chave META.</p>																
	<p>Propriedades Og Meta</p>	<p>Boa! Esta página tira vantagens das propriedades Og.</p> <table border="1" data-bbox="544 1413 1481 2080"> <thead> <tr> <th>Propriedade</th> <th>Conteúdo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>locale</td> <td>ru_RU</td> </tr> <tr> <td>type</td> <td>website</td> </tr> <tr> <td>title</td> <td>Правильное питание, рецепты на каждый день - рецепты с фото на Fit-Recept.ru</td> </tr> <tr> <td>description</td> <td>Лучшие ПП рецепты с указанием калорийности и БЖУ, а также фото и видео демонстрацией процесса приготовления полезных блюд. Правильное питание.</td> </tr> <tr> <td>url</td> <td>https://fit-recept.ru/</td> </tr> <tr> <td>site_name</td> <td>Fit-Recept.ru</td> </tr> <tr> <td>updated_time</td> <td>2022-08-20T23:04:01+03:00</td> </tr> </tbody> </table>	Propriedade	Conteúdo	locale	ru_RU	type	website	title	Правильное питание, рецепты на каждый день - рецепты с фото на Fit-Recept.ru	description	Лучшие ПП рецепты с указанием калорийности и БЖУ, а также фото и видео демонстрацией процесса приготовления полезных блюд. Правильное питание.	url	https://fit-recept.ru/	site_name	Fit-Recept.ru	updated_time	2022-08-20T23:04:01+03:00
Propriedade	Conteúdo																	
locale	ru_RU																	
type	website																	
title	Правильное питание, рецепты на каждый день - рецепты с фото на Fit-Recept.ru																	
description	Лучшие ПП рецепты с указанием калорийности и БЖУ, а также фото и видео демонстрацией процесса приготовления полезных блюд. Правильное питание.																	
url	https://fit-recept.ru/																	
site_name	Fit-Recept.ru																	
updated_time	2022-08-20T23:04:01+03:00																	

## Conteúdo SEO

	Cabeçalhos	<table><thead><tr><th>H1</th><th>H2</th><th>H3</th><th>H4</th><th>H5</th><th>H6</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>8</td><td>1</td><td>5</td><td>0</td><td>0</td></tr></tbody></table> <ul style="list-style-type: none"><li>• [H1] Fit-Recept.ru</li><li>• [H2] Кукурузный пирог с ягодами</li><li>• [H2] Шоколадный торт с творожно-малиновым муссом</li><li>• [H2] Вишневый чизкейк</li><li>• [H2] Воздушное ягодное суфле</li><li>• [H2] Вишневое мороженое</li><li>• [H2] Творожно-банановый чизкейк без выпечки</li><li>• [H2] Творожно-абрикосовый торт</li><li>• [H2] Творожно-ягодный торт без выпечки</li><li>• [H3] Рецепты правильного питания</li><li>• [H4] Категории</li><li>• [H4] Популярные рецепты</li><li>• [H4] Популярное</li><li>• [H4] Последние комментарии</li><li>• [H4] Метки</li></ul>	H1	H2	H3	H4	H5	H6	1	8	1	5	0	0
H1	H2	H3	H4	H5	H6									
1	8	1	5	0	0									
	Imagens	Encontrámos 24 imagens nesta página.  2 atributos ALT estão vazios ou em falta. É recomendado adicionar texto alternativo de modo a que os motores de busca identifiquem melhor o conteúdo das suas imagens.												
	Rácio Texto/HTML	Rácio : <b>4%</b>  O rácio de texto para código HTML desta página é menor que 15 por cento, o que significa que provavelmente é necessário de adicionar mais conteúdos em forma de texto.												
	Flash	Perfeito, não foi encontrado conteúdo Flash nesta página.												
	Iframe	Excelente, não foram detetadas Iframes nesta página.												

## Ligações SEO

	Reescrita de URL	Perfeito. As ligações aparentam ser limpas!
	Underscores (traços inferiores) nas URLs	Perfeito. Não foram encontrados 'underscores' (traços inferiores) nas suas URLs.
	Ligações para a própria página	Encontrámos um total de 51 ligações incluindo 0 ligações a ficheiros

## Ligações SEO



Statistics

Ligações externas : noFollow 0%

Ligações externas : Passa sumo 0%

Ligações internas 100%

### Ligações para a própria página

Âncoras	Tipo	Sumo
<a href="#">Fit-Recept.ru</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Рецепты</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Вторые блюда</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Выпечка</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Десерты</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Закуски</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Напитки</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Первые блюда</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Салаты</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Диеты</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Меню</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Статьи</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Обратная связь</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Кукурузный пирог с ягодами</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Шоколадный торт с творожно-малиновым муссом</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Вишневый чизкейк</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Воздушное ягодное суфле</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Вишневое мороженое</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Творожно-банановый чизкейк без выпечки</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Творожно-абрикосовый торт</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Творожно-ягодный торт без выпечки</a>	Internas	Passa sumo

## Ligações para a própria página

<a href="#">2</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">3</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">45</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Кукурузный пирог с ягодами</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Негативные последствия и ошибки соблюдения...</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Окинавская диета &amp;#8212; секреты лечебной еды</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Добавить комментарий</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Суп с говядиной, рисом и овощами «Маства»</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Добавить комментарий</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Добавить комментарий</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Пирог из лаваша с кабачками и творогом</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Добавить комментарий</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Суп</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">выпечка</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">говядина</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">десерты</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">диета</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">диетология</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">закуски</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">мало калорий</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">меню</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">напитки</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">ошибки</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">пирог</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">пп</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">правильное питание</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">сладкое</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">статьи</a>	Internas	Passa sumo

## Ligações para a própria página

[Политика конфиденциальности](#)

Internas

Passa sumo

[Карта сайта](#)

Internas

Passa sumo

## Palavras-chave SEO



Núvem de palavras-chave

для **десерты** приготовления  
питание правильное выпечка торт  
**рецепты** пирог блюда

## Consistência das Palavras-chave












Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
рецепты	14	✓	✓	✓	✓
десерты	13	✗	✗	✗	✗
приготовления	9	✗	✗	✓	✗
пирог	7	✗	✗	✗	✓
торт	7	✗	✗	✗	✓

## Usabilidade




	Url	Domínio : fit-recept.ru Cumprimento : 13
	Favicon	Ótimo, o site tem um favicon.
	Facilidade de Impressão	Não encontramos CSS apropriado para impressão.
	Língua	Otimo! A língua declarada deste site é ru.
	Dublin Core	Esta página não tira vantagens do Dublin Core.

# Usabilidade


## Documento

	Tipo de Documento	HTML 5				
	Codificação	Perfeito. O conjunto de caracteres UTF-8 está declarado.				
	Validação W3C	Erros : 14 Avisos : 6				
	Privacidade do Email	Aviso! No mínimo, foi encontrado um endereço de email sob a forma de texto. Isto é um convite para que spammers entupam a caixa de correio deste endereço.				
	HTML obsoleto	<table><thead><tr><th>Etiquetas obsoletas</th><th>Ocorrências</th></tr></thead><tbody><tr><td>&lt;center&gt;</td><td>1</td></tr></tbody></table> <p>Etiquetas HTML obsoletas são etiquetas que já não são usadas segundo as normas mais recentes. É recomendado que sejam removidas ou substituídas por outras etiquetas atualizadas.</p>	Etiquetas obsoletas	Ocorrências	<center>	1
Etiquetas obsoletas	Ocorrências					
<center>	1					
	Dicas de Velocidade	<ul style="list-style-type: none"><li> Excelente, este site não usa tabelas dentro de tabelas.</li><li> Oh não, o site usa estilos CSS nas etiquetas HTML.</li><li> Oh, não! O site utiliza demasiados ficheiros CSS (mais que 4).</li><li> Perfeito, o site usa poucos ficheiros JavaScript.</li><li> Perfeito, o site tira vantagens da compressão gzip.</li></ul>				



## Dispositivos Móveis

	Otimização para dispositivos móveis	<ul style="list-style-type: none"><li> Icon Apple</li><li> Meta Viewport Tag</li><li> Conteúdo Flash</li></ul>
--	-------------------------------------	---

## Otimização

	XML Sitemap	Perfeito, o site tem um mapa XML do site (sitemap).
--	-------------	---

## Otimização

		<a href="https://fit-recept.ru/sitemap_index.xml">https://fit-recept.ru/sitemap_index.xml</a> <a href="https://fit-recept.ru/post-sitemap.xml">https://fit-recept.ru/post-sitemap.xml</a> <a href="https://fit-recept.ru/attachment-sitemap.xml">https://fit-recept.ru/attachment-sitemap.xml</a> <a href="https://fit-recept.ru/category-sitemap.xml">https://fit-recept.ru/category-sitemap.xml</a> <a href="https://fit-recept.ru/news-sitemap.xml">https://fit-recept.ru/news-sitemap.xml</a>
	Robots.txt	<a href="http://fit-recept.ru/robots.txt">http://fit-recept.ru/robots.txt</a> Perfeito, o seu site tem um ficheiro robots.txt.
	Analytics	Em falta Não detetámos nenhuma ferramenta analítica de análise de atividade. Este tipo de ferramentas (como por exemplo o Google Analytics) permite perceber o comportamento dos visitantes e o tipo de atividade que fazem. No mínimo, uma ferramenta deve estar instalada, sendo que em algumas situações mais do que uma pode ser útil.