

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала НИЗКОУГЛЕВОДНЫЙ И КЕТО РЕЦЕПТЫ от ketoparanoia



@ketoparanoiaresept

Авторский канал, рецепты КЕТО-ПП-НУП-ДЮКАН-LCHF-ДИЕТА-
ПОХУДЕНИЕ-ДИАБЕТ Связь: <https://t.me/ketoparanoia> Реклама
<https://telega.in/channels/ketoparanoiaresept/card/?r=t5FwpmSJ>
Перечень РКН:...

ПОДПИСЧИКИ

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

ОХВАТ/ПОСТ

57 612

-298 за місяць

8.0%

за сутки 3.4%

4.7K

рекл. охоп 1.9K/24ч

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

Что внутри отчёта

01 Снимок канала

12 ключевых метрик · AI-резюме

02 Контент-анализ

Топ-5 постов · худшие 3 · выводы

03 Динамика подписчиков

График за год · прирост

04 Цитируемость

Кто и как упоминает канал

05 Рекламный потенциал

Как долго пост приносит охват

06 Конкуренты

Соседи по нише · ваше место

07 Динамика упоминаний

6 месяцев · ежемесячно

08 Сравнение с нишей

Позиция в категории «Еда и кулинария»

09 Стратегия

5 приоритетных действий

РАЗДЕЛ 01 · СНИМОК КАНАЛА

Ключевые показатели канала

Каждая карточка — отдельный индикатор здоровья канала. Подзаголовок под цифрой говорит, за какой период она посчитана.

👤 подписчики 57 612 —	👁️ охват поста 8.09% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 4.7K медиана 4.6K · 29 дней	📅 постов/нед. 10.1 за период
📈 тренд 7д -6.0% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 139.8 всего 5 872 реакц., 3 823 реп., 271 комм.	📄 длина поста 859 зн. медиана 1000 · 29 дней	★ постов в анализе 42 29 дней
📈 рекл. охват 1.9K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -298 за последний месяц	📄 цитируемость 37 индекс цитирования · 113 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 5 месяцев создан 05.05.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «НИЗКОУГЛЕВОДНЫЕ И КЕТО РЕЦЕПТЫ от ketoparanoia» — 57 612 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 4.7K человек (8% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 10 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 21–27 сентября охваты просели на -6.0% к неделе 14–20 сентября — стоит разобрать причины.

РАЗДЕЛ 02 · КОНТЕНТ-АНАЛИЗ

Что заходит лучше всего

Топ постов по вовлечению и аутсайдеры — чтобы было видно, что повторять, а что убрать из ротации.

ЧТО ОБЩЕГО У УСПЕШНЫХ ПОСТОВ

- 01 Анализ построен по 42 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (38/42 постов).
- 03 Средняя длина поста — 859 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 17:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (6.8K в среднем у топа vs 3.6K у худших) — среди 42 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

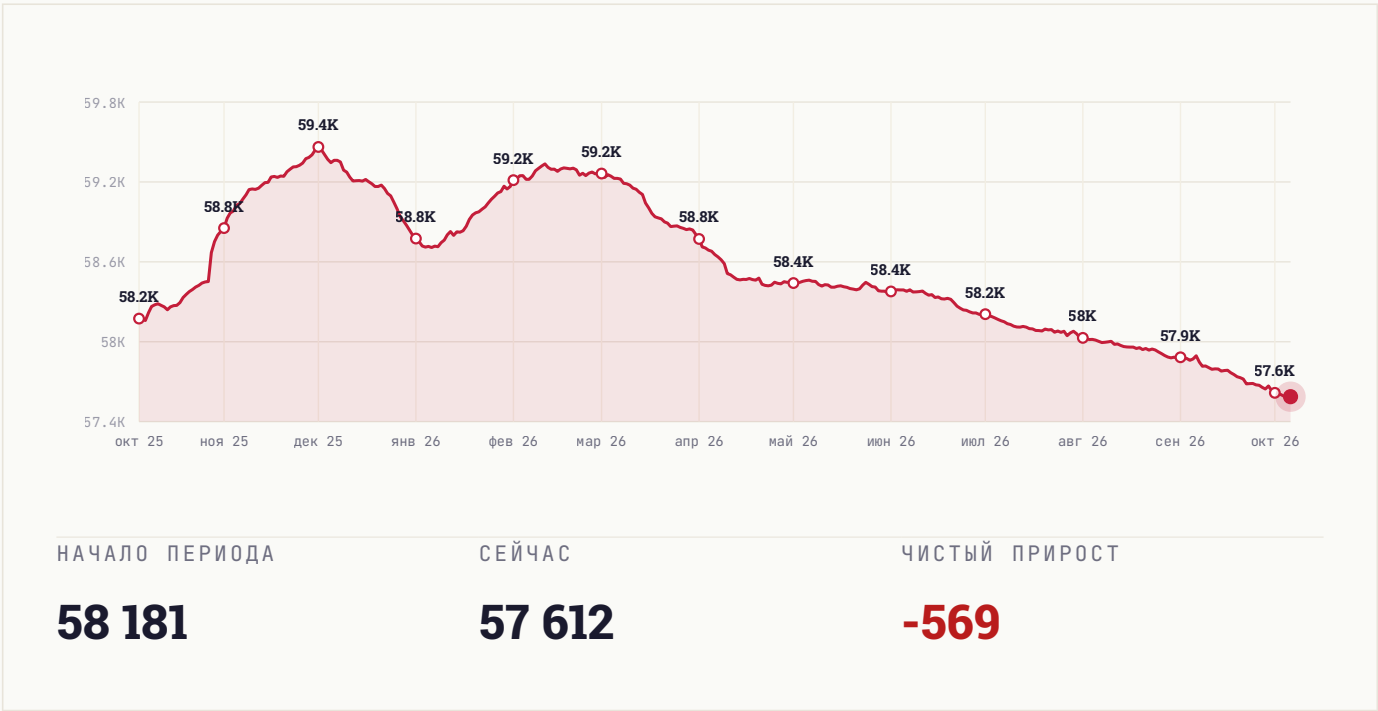
№1 09.09 · 15:05 ВИДЕО ТОРТ ПАВЛОВА Это настоящий символ легкости и изящества в мире десертов. Его хрустящая снаружи и нежная, воздушная внутри меренга в...	ПРОСМ. 6 992 РЕП. 193	РЕАКЦ. 229 ER 12.1%
№2 07.09 · 15:03 ВИДЕО ТВОРОЖНЫЙ ЯГОДНЫЙ ПИРОГ Аромат ванили, тепло свежей выпечки и сочные ягоды голубики, лопающиеся на языке... Это не просто пирог, а...	ПРОСМ. 6 678 РЕП. 151	РЕАКЦ. 164 ER 11.6%
№3 06.09 · 14:40 ВИДЕО САЛАТ С ТУНЦОМ И ГРЕНКАМИ Такое разнообразие и богатство вкусов! В нем прекрасно сочетаются все ингредиенты: салат и овощи придают блюду...	ПРОСМ. 6 674 РЕП. 43	РЕАКЦ. 90 ER 11.6%

№4 07.09 · 09:52 ВИДЕО ДОЛГОЖДАННОЕ ОБНОВЛЕНИЕ СБОРНИКА КЕТО-ХЛЕБА!  Друзья! Наш и без того самый большой сборник низкоуглеводного хлеба стал ЕЩЁ БОЛЬШЕ! Мы...	ПРОСМ. 6 611 РЕП. 16 РЕАКЦ. 72 ER 11.5%
№5 10.09 · 15:04 ВИДЕО ЖАРЕННЫЕ БАКЛАЖАНЫ В ЯЙЦЕ Любители баклажанов точно оценят это блюдо по достоинству. Подавать закуску можно в качестве гарнира к мясу или...	ПРОСМ. 6 587 РЕП. 127 РЕАКЦ. 182 ER 11.4%
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3	
↓ 30.09 · 15:08 ВИДЕО ОМЛЕТ С НОРИ Знакомый омлет в совершенно новом, изысканном прочтении! Вкус этого блюда перенесет вас в атмосферу премиального азиатского...	ПРОСМ. 3 929 РЕП. 106 РЕАКЦ. 146 ER 6.8%
↓ 01.10 · 15:01 ВИДЕО КОНФЕТЫ По вкусу очень похожи на «Родные просторы», только без химозного привкуса Автор  @ketoparanoia Принимаю Ваши  в качестве...	ПРОСМ. 3 816 РЕП. 185 РЕАКЦ. 188 ER 6.6%
↓ 02.10 · 15:05 ВИДЕО ОЛАДЬИ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ Продолжаю эксперименты с бамбуковой клетчаткой. На этот раз решила опробовать на овощных оладьях. Мягкие...	ПРОСМ. 3 182 РЕП. 92 РЕАКЦ. 115 ER 5.5%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

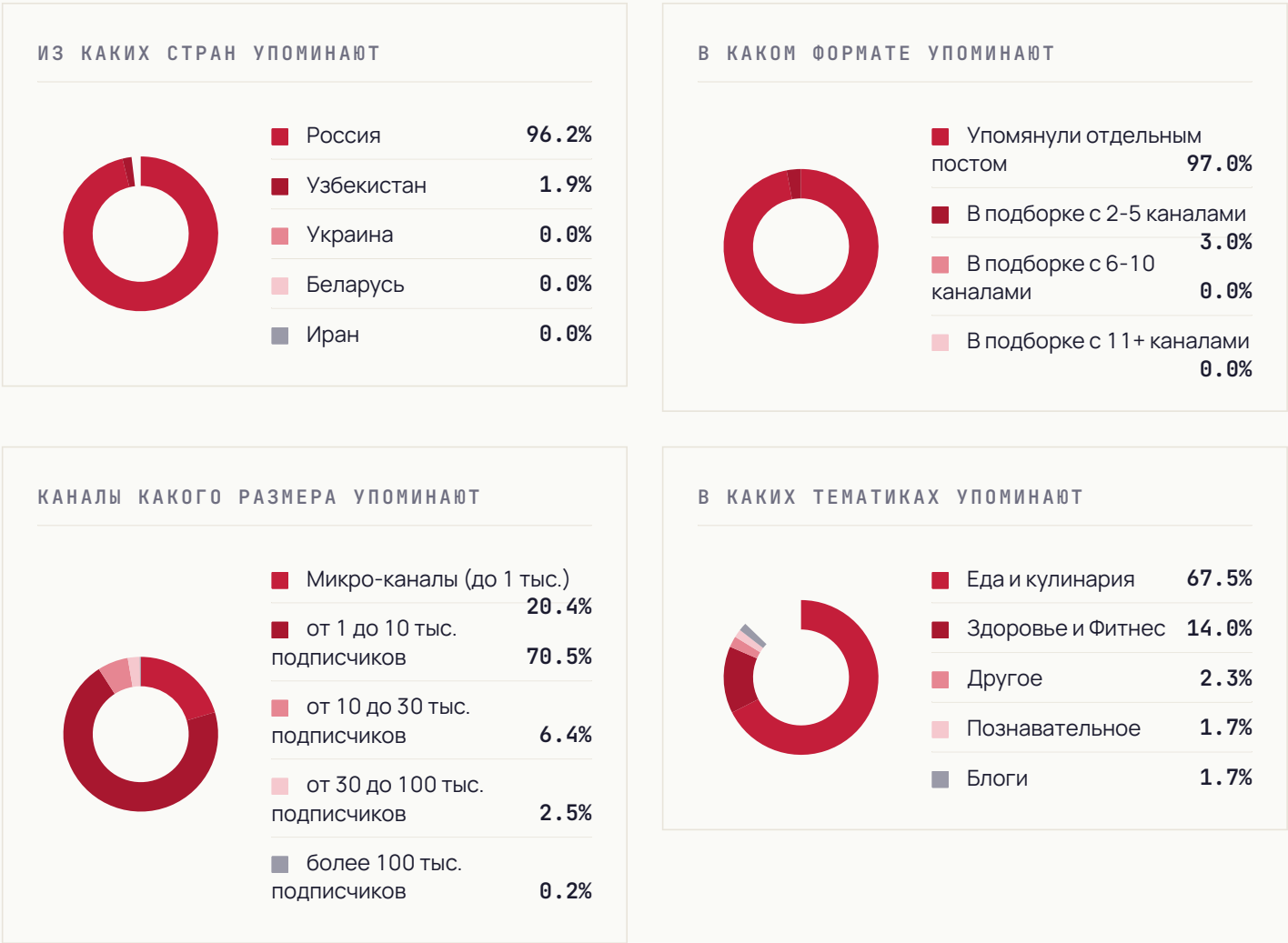
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

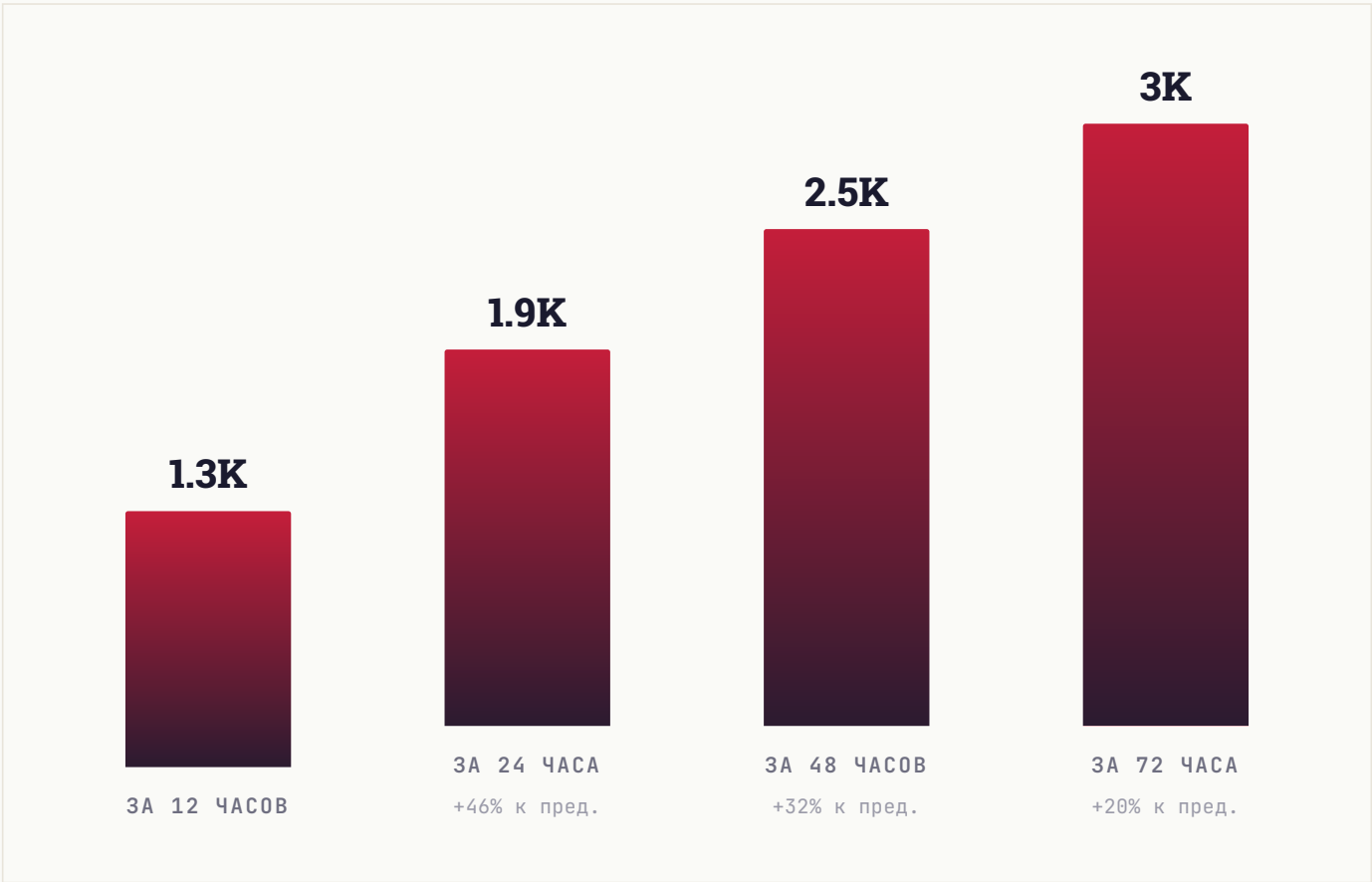
Индекс цитирования **37** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **113** разных каналов.



— РАЗДЕЛ 05 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



РАЗДЕЛ 06 · КОНКУРЕНТЫ

С кем вы конкурируете

9 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
KL КЕТО, LCHF, CARNIVORE ДИЕТЫ	104.6K
НИ НИЗКОУГЛЕВОДНЫЕ И КЕТО РЕЦЕПТЫ от ketoparanoia ВЫ	57.6K
KE КЕТОРЕЦЕПТЫ	32K
K- Кетокекс — десерты без сахара и муки	22.4K
V VKETOZE КЕТО РЕЦЕПТЫ и меню	17.5K
ИН Ирина Никашина GREENKETO	10.7K
ХВ ХУДЕТЬ ВКУСНО АЛИСА ЗАХАРОВА	8.1K
к🥑 КЕТО🥑РЕЦЕПТЫ🥑МАРАФОН	6.1K
КИ КЕТО и LCHF РЕЦЕПТЫ	5.9K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 9, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: КЕТО, LCHF, CARNIVORE ДИЕТЫ, 104.6K), мельче — 7 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

— РАЗДЕЛ 07 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **39**, а канал за это время прибавил **1 543** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	5	4	73
Март 2026	14	2	31
Февраль 2026	3	2	266
Январь 2026	6	3	504
Декабрь 2025	7	2	64
Ноябрь 2025	4	1	605

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
39	6	1 543

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **113 каналов** категории «Еда и кулинария» от 19 тыс. до 173 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#62/113

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 62 из 113 каналов сопоставимого размера





По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

— РАЗДЕЛ 09 · СТРАТЕГИЯ

Что делать прямо сейчас

5 приоритетных действий, расставленных по ожидаемому эффекту. Можно отметить как чек-лист и вернуться к этому отчёту через месяц.

01

Главный пост недели — в воскресенье

В этот день и в 17:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 8.09% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+0.9пп ER

03

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromptPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

**объём под
задачу**

04

Тестировать опросы и интерактивные форматы

Posts с опросами/реакциями обычно дают +5-15% к ER. Один опрос в неделю на «горячую» тему — лёгкая точка роста.

ЭФФЕКТ

+5-15% ER

05

Кросс-промо с соседними каналами

Раз в квартал обмениваться постами с каналами того же сегмента. Не нужно делать каждый день — 2-3 коллабы дают релевантный прирост.

ЭФФЕКТ

**Прирост из
релевантной
аудитории**

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал **PromptPress**?

Этот аудит мы сделали за несколько минут на основе публичных данных. Если хочется идти дальше, запустите рекламу через нас и закройте план роста за месяц.

01	Запустить рекламу в Telegram	https://panel.promptpress.com/register
----	---	---

02	Связаться с менеджером	t.me/PromptPress_manager
----	-------------------------------	---
