

title: 30+ продуктов с высоким содержанием белка: таблица продуктов питания, богатых растительным и животным белком

descr: Список 30+ продуктов питания, богатых белком. Вместе с врачом составили таблицы из продуктов с высоким содержанием растительного или животного белка – в проекте Здоровье Mail.ru.

keys: продукты с высоким содержанием белка, продукты с высоким содержанием белка список, продукты с высоким содержанием белка таблица, продукты с высоким содержанием растительного белка, продукты с высоким содержанием животного белка

URL: /produkty-s-vysokim-soderzhaniyem-belka/

H1: 30+ продуктов с высоким содержанием белка

H2: Что такое белок и для чего он нужен

H3: Животные белки

H3: Растительные белки

H2: Список продуктов, богатых белком

H3: Мясо и птица (*таблица*)

H3: Рыба (*таблица*)

H3: Молочные продукты (*таблица*)

H3: Каждая следующая группа продуктов (*таблица*)

H2: Как правильно употреблять белок

H2: Как рассчитать суточную норму белка

H3: Для похудения

H3: Для набора мышечной массы

H3: Для поддержания формы

H2: Рекомендации врача по употреблению белковых продуктов

H2: Вопросы и ответы

H3: Как правильно сочетать белки с углеводами и жирами?

H3: Чем опасен дефицит белка?

H3: Можно ли полностью заменить животный белок растительным?

H3: Как узнать, усваивается ли белок в организме?

Примечания к структуре

1. Между H1 и первым H2 прописываем лид + вводный текст. В каждый из них гармонично вписываем ключ «продукты с высоким содержанием белка».
2. В вводном тексте описываем о чем статья.
3. H2: Что такое... — определение, далее под отдельными H3 описываем разные виды белков.
4. H2: Список... — текст-подводка, далее название каждой группы под отдельным H3. Приложить изображение, дать описание продукту, затем таблица: первая колонка название, вторая — цифра содержания белка, третья — описание. В таблице начать перечисление с самого высоко-содержащего белком продукта, и на уменьшение.
5. H2: Как правильно... — рассказать в свободной форме, можно привлечь эксперта.

6. H2: Как рассчитать... — текст-подводка, далее название каждого способа под H3. Дать подробное описание.
7. H2: Рекомендации... — привлекаем к статье врача гастроэнтеролога, его комментарий добавляем прямой речью. Также можно попросить ответить врача на вопросы + опционально его комментарий раскидать по тексту.
8. H2: Вопросы... — текст-подводка, далее отвечаем на каждый вопрос под отдельным H3. К ответам привлечь эксперта.

Конкуренты:

<https://www.kp.ru/family/eda/produkty-bogatye-belkom/>

<https://media.halvacard.ru/food/v-kakikh-produktakh-soderzhitsya-belok-spisok-produktov?>

<https://www.sportmaster.ru/media/articles/44454194/>

<https://wegym.ru/blogs/health/10-produktov-s-vysokim-soderzhaniem-belka-krome-myasa-i-ryby/>

Объем: не менее 8000 знаков.

Уникальность: не менее 85%.

Элементы текста:

Добавить по тексту перелинковку с другими статьями.

Добавить по тексту маркированные списки/таблицы, там, где это уместно.

По возможности добавить видео.

По возможности добавить инфографики.

Добавить оглавление.

Комментарии по изображениям

Добавить по тексту изображения, там, где они уместны. К каждому фото по тексту нужна расширенная подпись. В ней должны содержаться ключевые слова или синонимы либо их части + полезная информация.

У каждого фото заполнить атрибут alt.

Эксперт

Привлекаем релевантного теме врача-эксперта. Даем ответить на вопросы + опционально расставляем цитаты по тексту. Гастроэнтеролог, диетолог с подтвержденной экспертизой.