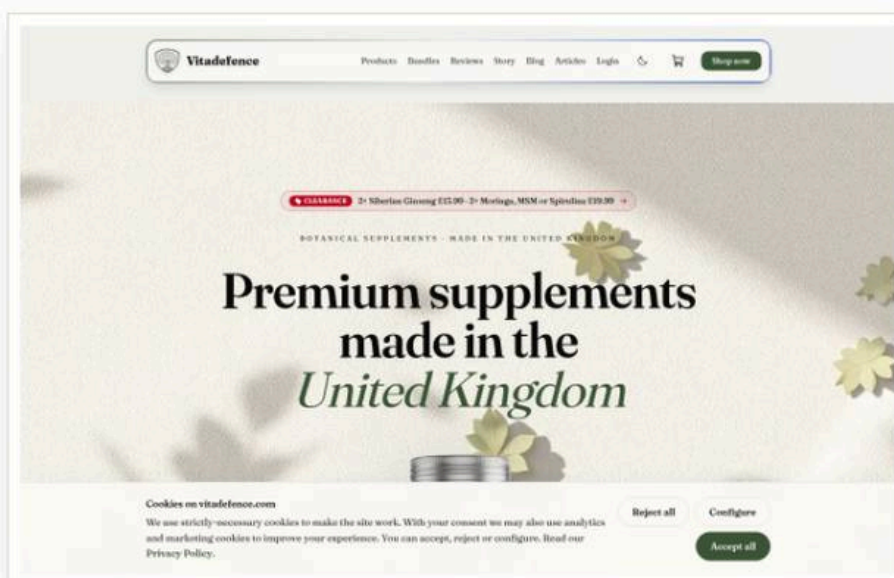




AUDITLOGIA

Las hojas de trabajo

Las hojas desde las que trabajas: tus palabras clave, tu plan de correcciones y tus enlaces entrantes - y las preguntas que la gente hace a los asistentes de IA cuando esa hoja está en tu paquete - cada fila medida en tu propio sitio.



Preparado para

vitadefence.com

27 de septiembre de 2026 · informe 20260831-115419-15c4ba

AUDITLOGIA · NOMBRE COMERCIAL DE VITADEFENCE LTD, EMPRESA DEL REINO UNIDO 15979768
CADA CIFRA DE ESTE DOCUMENTO SE MIDIÓ EN EL SITIO EN DIRECTO. NADA SE ESTIMA A MANO.

La hoja de palabras clave

Términos de búsqueda reales para tu mercado - volumen, dificultad, coste por clic e intención en cada fila. Una hoja de cálculo que conservas.

Ordena por dificultad, coge primero las fáciles; cada fila es una página o un párrafo que podrías hacer tuyo.

AL

AUDITLOGIA

TU PACK · MEDIDO EN TU SITIO
VITADEFENCE.COM · 27 SEPT 2026

PIEZA 02 / 69

CSV · 143 FILAS

EL PAQUETE

AUDITLOGIA · TU PACK

La hoja de palabras clave

keywords.csv (medido en vitadefence.com, 27 de septiembre de 2026)

Competencia	Nivel de competencia	Cost-per-click	Palabra clave	Dificultad de la palabra clave	Intención de búsqueda principal	Volumen de búsqueda mensual medio	Seed	Monthly trend
0.42	MEDIUM	0.79	pea protein vs whey	7	informational	6600	—	2026-07:6600 2026-06:6600 2026-05:6600 2026-04:8100 2026-03:8100...
0.42	MEDIUM	0.79	whey or pea protein	14	informational	6600	—	2026-07:6600 2026-06:6600 2026-05:6600 2026-04:8100 2026-03:8100...
0.28	LOW	0.76	whey vs pea protein	20	informational	1900	—	2026-07:1600 2026-06:1600 2026-05:2400 2026-04:2400 2026-03:2900...
0.27	LOW	0.2	difference between whey and pea protein	9	informational	480	—	2026-07:320 2026-06:390 2026-05:480 2026-04:590 2026-03:720 2026...
0.25	LOW	0.22	is whey or pea protein better	7	informational	480	—	2026-07:480 2026-06:390 2026-05:480 2026-04:590 2026-03:720 2026...
0.12	LOW	2.33	spirulina vs chlorophyll	9	informational	390	—	2026-07:320 2026-06:320 2026-05:320 2026-04:390 2026-03:390 2026...
0.56	MEDIUM	1.6	cranberry vs d-mannose	0	informational	260	—	2026-07:260 2026-06:210 2026-05:320 2026-04:210 2026-03:260 2026...
0.56	MEDIUM	1.6	cranberry vs d-mannose	0	informational	260	—	2026-07:260 2026-06:210 2026-05:320 2026-04:210 2026-03:260 2026...

» 135 FILAS MÁS EN EL ARCHIVO

AUDITLOGIA · UNA AUDITORÍA · TODO MEDIDO, NADA ESTIMADO

PIEZA 02 / 69

Descargar la hoja de cálculo - keywords.csv

143 términos de búsqueda medidos para tu mercado; 121 de ellas tienen una dificultad de 30 o menos - las que están a tu alcance; la más grande es “whey protein” con 135,000 búsquedas al mes.

Competencia	Nivel de competencia	Cost-per-click	Palabra clave	Dificultad de la palabra clave	Intención de búsqueda principal	Volumen de búsqueda mensual medio	Monthly trend
0.42	MEDIUM	0.79	pea protein vs whey	7	informational	6600	2026-07:6600 2026-06:6600 2026-05:6600 2026-04:8100 2026-03:8100 2026-02:8100 ... (94 meses en el archivo)
0.42	MEDIUM	0.79	whey or pea protein	14	informational	6600	2026-07:6600 2026-06:6600 2026-05:6600 2026-04:8100 2026-03:8100 2026-02:8100 ... (93 meses en el archivo)
0.28	LOW	0.76	whey vs pea protein	20	informational	1900	2026-07:1600 2026-06:1600 2026-05:2400 2026-04:2400 2026-03:2900 2026-02:2900 ... (93 meses en el archivo)
0.27	LOW	0.2	difference between whey and pea protein	9	informational	480	2026-07:320 2026-06:390 2026-05:480 2026-04:590 2026-03:720 2026-02:720 ... (58 meses en el archivo)
0.25	LOW	0.22	is whey or pea protein better	7	informational	480	2026-07:480 2026-06:390 2026-05:480 2026-04:590 2026-03:720 2026-02:720 ... (94 meses en el archivo)
0.12	LOW	2.33	spirulina vs chlorophyll	9	informational	390	2026-07:320 2026-06:320 2026-05:320 2026-04:390 2026-03:390 2026-02:390 ... (94 meses en el archivo)
0.56	MEDIUM	1.6	cranberry vs d mannose	0	informational	260	2026-07:260 2026-06:210 2026-05:320 2026-04:210 2026-03:260 2026-02:210 ... (94 meses en el archivo)

Competencia	Nivel de competencia	Cost-per-click	Palabra clave	Dificultad de la palabra clave	Intención de búsqueda principal	Volumen de búsqueda mensual medio	Monthly trend
0.56	MEDIUM	1.6	cranberry vs d-mannose	0	informational	260	2026-07:260 2026-06:210 2026-05:320 2026-04:210 2026-03:260 2026-02:210 ... (100 meses en el archivo)
0.56	MEDIUM	1.6	d mannose vs cranberry	5	informational	260	2026-07:260 2026-06:210 2026-05:320 2026-04:210 2026-03:260 2026-02:210 ... (92 meses en el archivo)
0.56	MEDIUM	1.6	d-mannose vs cranberry	1	informational	260	2026-07:260 2026-06:210 2026-05:320 2026-04:210 2026-03:260 2026-02:210 ... (93 meses en el archivo)
0.76	HIGH	1.92	urologist recommended cranberry supplement	0	informational	210	2026-07:210 2026-06:320 2026-05:210 2026-04:390 2026-03:720 2026-02:390 ... (76 meses en el archivo)
0.43	MEDIUM	0.46	difference between whey protein and pea protein	9	commercial	170	2026-07:170 2026-06:170 2026-05:210 2026-04:210 2026-03:210 2026-02:210 ... (51 meses en el archivo)
0.29	LOW	0.14	difference between pea and whey protein	9	informational	140	2026-07:140 2026-06:170 2026-05:170 2026-04:210 2026-03:210 2026-02:170 ... (67 meses en el archivo)
0.1	LOW	1.45	does spirulina have chlorophyll	19	informational	140	2026-07:170 2026-06:170 2026-05:170 2026-04:170 2026-03:140 2026-02:170 ... (100 meses en el archivo)

Competencia	Nivel de competencia	Cost-per-click	Palabra clave	Dificultad de la palabra clave	Intención de búsqueda principal	Volumen de búsqueda mensual medio	Monthly trend
0.33	MEDIUM	1.76	glucosamine sulfate vs msm	40	informational	140	2026-07:110 2026-06:170 2026-05:140 2026-04:140 2026-03:110 2026-02:110 ... (84 meses en el archivo)
0.33	MEDIUM	1.76	glucosamine vs msm	18	informational	140	2026-07:110 2026-06:170 2026-05:140 2026-04:140 2026-03:110 2026-02:110 ... (102 meses en el archivo)
0.33	MEDIUM	1.76	msm vs glucosamine	18	informational	140	2026-07:110 2026-06:170 2026-05:140 2026-04:140 2026-03:110 2026-02:110 ... (94 meses en el archivo)
0.91	HIGH	1.06	spirulina pill vs powder	10	informational	140	2026-07:140 2026-06:170 2026-05:110 2026-04:170 2026-03:140 2026-02:170 ... (72 meses en el archivo)
0.53	MEDIUM	0.34	what is the difference between whey protein and pea protein	9	informational	140	2026-07:110 2026-06:170 2026-05:140 2026-04:170 2026-03:170 2026-02:210 ... (57 meses en el archivo)
0.23	LOW	0.15	what's the difference between whey and pea protein	6	informational	140	2026-07:90 2026-06:70 2026-05:110 2026-04:170 2026-03:210 2026-02:260 ... (81 meses en el archivo)
0.78	HIGH	0.7	cranberry pills vs d-mannose	0	informational	110	2026-07:140 2026-06:110 2026-05:110 2026-04:90 2026-03:110 2026-02:140 ... (86 meses en el archivo)

Competencia	Nivel de competencia	Cost-per-click	Palabra clave	Dificultad de la palabra clave	Intención de búsqueda principal	Volumen de búsqueda mensual medio	Monthly trend
0.78	HIGH	0.7	d mannose vs cranberry pills	2	informational	110	2026-07:140 2026-06:110 2026-05:110 2026-04:90 2026-03:110 2026-02:140 ... (93 meses en el archivo)
0.78	HIGH	0.7	d-mannose vs cranberry pills	2	informational	110	2026-07:140 2026-06:110 2026-05:110 2026-04:90 2026-03:110 2026-02:140 ... (93 meses en el archivo)
0.28	LOW	0.25	is pea protein or whey protein better	6	informational	110	2026-07:140 2026-06:90 2026-05:110 2026-04:110 2026-03:140 2026-02:110 ... (84 meses en el archivo)
0.05	LOW	—	ormux benefits	0	commercial	110	2026-07:20 2026-06:50 2026-05:90 2026-04:170 2026-03:50 2026-02:20 ... (61 meses en el archivo)
0.25	LOW	0.17	what's the difference between whey protein and pea protein	6	informational	110	2026-07:90 2026-06:110 2026-05:110 2026-04:140 2026-03:170 2026-02:170 ... (62 meses en el archivo)
0.39	MEDIUM	1.41	can you take spirulina and chlorella together	4	informational	90	2026-07:90 2026-06:90 2026-05:110 2026-04:110 2026-03:90 2026-02:110 ... (84 meses en el archivo)
0.38	MEDIUM	0.12	pea protein versus whey protein	6	informational	90	2026-07:70 2026-06:90 2026-05:110 2026-04:90 2026-03:90 2026-02:90 ... (93 meses en el archivo)

Competencia	Nivel de competencia	Cost-per-click	Palabra clave	Dificultad de la palabra clave	Intención de búsqueda principal	Volumen de búsqueda mensual medio	Monthly trend
0.47	MEDIUM	1.24	pea protein vs rice protein	0	informational	90	2026-07:110 2026-06:90 2026-05:90 2026-04:90 2026-03:90 2026-02:90 ... (89 meses en el archivo)
0.47	MEDIUM	1.24	rice protein vs pea protein	0	informational	90	2026-07:110 2026-06:90 2026-05:90 2026-04:90 2026-03:90 2026-02:90 ... (93 meses en el archivo)
0.47	MEDIUM	1.24	rice vs pea protein	0	informational	90	2026-07:110 2026-06:90 2026-05:90 2026-04:90 2026-03:90 2026-02:90 ... (93 meses en el archivo)
0.72	HIGH	5.46	spirulina vs chlorella which is better	9	informational	90	2026-07:70 2026-06:70 2026-05:70 2026-04:90 2026-03:70 2026-02:90 ... (57 meses en el archivo)
0.26	LOW	0.22	whey or pea protein better	6	informational	90	2026-07:70 2026-06:70 2026-05:110 2026-04:140 2026-03:90 2026-02:110 ... (102 meses en el archivo)
0.14	LOW	—	can you take d mannose and cranberry pills together	0	informational	70	2026-07:70 2026-06:90 2026-05:70 2026-04:50 2026-03:70 2026-02:70 ... (17 meses en el archivo)
0.64	MEDIUM	1.65	cranberry and d mannose side effects	1	informational	70	2026-07:50 2026-06:40 2026-05:50 2026-04:70 2026-03:50 2026-02:70 ... (17 meses en el archivo)

Competencia	Nivel de competencia	Cost-per-click	Palabra clave	Dificultad de la palabra clave	Intención de búsqueda principal	Volumen de búsqueda mensual medio	Monthly trend
0.64	MEDIUM	1.65	cranberry d mannose side effects	1	informational	70	2026-07:50 2026-06:40 2026-05:50 2026-04:70 2026-03:50 2026-02:70 ... (93 meses en el archivo)
0.64	MEDIUM	1.65	cranberry with d-mannose side effects	2	informational	70	2026-07:50 2026-06:40 2026-05:50 2026-04:70 2026-03:50 2026-02:70 ... (93 meses en el archivo)
0.27	LOW	—	benefits of msm and vitamin c	9	informational	50	2026-07:50 2026-06:40 2026-05:50 2026-04:40 2026-03:50 2026-02:50 ... (84 meses en el archivo)
0.44	MEDIUM	3.32	biotin before and after nails	5	transactional	50	2026-07:50 2026-06:50 2026-05:40 2026-04:50 2026-03:70 2026-02:50 ... (100 meses en el archivo)
0.19	LOW	—	collagen or msm	0	informational	50	2026-07:30 2026-06:40 2026-05:40 2026-04:50 2026-03:50 2026-02:40 ... (72 meses en el archivo)
0.05	LOW	—	copper and zinc absorption	26	informational	50	2026-07:50 2026-06:50 2026-05:50 2026-04:50 2026-03:40 2026-02:40 ... (93 meses en el archivo)
0.02	LOW	—	do you need copper with zinc	26	informational	50	2026-07:40 2026-06:40 2026-05:40 2026-04:70 2026-03:50 2026-02:50 ... (84 meses en el archivo)

Competencia	Nivel de competencia	Cost-per-click	Palabra clave	Dificultad de la palabra clave	Intención de búsqueda principal	Volumen de búsqueda mensual medio	Monthly trend
0	LOW	—	how long does it take for l-glutamine to work	13	informational	50	2026-07:70 2026-06:70 2026-05:70 2026-04:50 2026-03:70 2026-02:40 ... (73 meses en el archivo)
0.28	LOW	0.53	kelp or spirulina	0	informational	50	2026-07:40 2026-06:40 2026-05:50 2026-04:40 2026-03:50 2026-02:70 ... (100 meses en el archivo)
0.28	LOW	0.53	kelp vs spirulina	0	informational	50	2026-07:40 2026-06:40 2026-05:50 2026-04:40 2026-03:50 2026-02:70 ... (89 meses en el archivo)
0.19	LOW	—	msm vs collagen	0	informational	50	2026-07:30 2026-06:40 2026-05:40 2026-04:50 2026-03:50 2026-02:40 ... (100 meses en el archivo)
0.27	LOW	0.73	rice protein vs whey protein	3	informational	50	2026-07:50 2026-06:50 2026-05:40 2026-04:40 2026-03:50 2026-02:50 ... (93 meses en el archivo)
0.27	LOW	—	vitamin c and msm benefits	16	informational	50	2026-07:50 2026-06:40 2026-05:50 2026-04:40 2026-03:50 2026-02:50 ... (73 meses en el archivo)
0.57	MEDIUM	0.98	what does multi collagen do	43	informational	50	2026-07:40 2026-06:50 2026-05:40 2026-04:70 2026-03:70 2026-02:70 ... (89 meses en el archivo)

Competencia	Nivel de competencia	Cost-per-click	Palabra clave	Dificultad de la palabra clave	Intención de búsqueda principal	Volumen de búsqueda mensual medio	Monthly trend
0.27	LOW	0.73	whey protein vs rice protein	4	informational	50	2026-07:50 2026-06:50 2026-05:40 2026-04:40 2026-03:50 2026-02:50 ... (93 meses en el archivo)
0.51	MEDIUM	0.11	which is better pea protein or whey protein	12	informational	50	2026-07:50 2026-06:70 2026-05:30 2026-04:70 2026-03:70 2026-02:40 ... (84 meses en el archivo)
1	HIGH	1.95	arginine maca	0	transaccional	40	2026-07:20 2026-06:20 2026-05:10 2026-04:30 2026-03:20 2026-02:30 ... (93 meses en el archivo)
0.53	MEDIUM	0.12	benefits of chlorophyll and spirulina	22	informational	40	2026-07:40 2026-06:30 2026-05:40 2026-04:50 2026-03:30 2026-02:30 ... (84 meses en el archivo)
0.92	HIGH	1.58	benefits of k2 mk4	14	informational	40	2026-07:20 2026-06:40 2026-05:30 2026-04:30 2026-03:30 2026-02:50 ... (94 meses en el archivo)
0.47	MEDIUM	0.19	biotin vs hair skin nails	0	informational	40	2026-07:40 2026-06:40 2026-05:30 2026-04:40 2026-03:30 2026-02:50 ... (94 meses en el archivo)
0.02	LOW	—	can copper and zinc be taken together	1	informational	40	2026-07:40 2026-06:30 2026-05:50 2026-04:50 2026-03:30 2026-02:30 ... (84 meses en el archivo)

Competencia	Nivel de competencia	Cost-per-click	Palabra clave	Dificultad de la palabra clave	Intención de búsqueda principal	Volumen de búsqueda mensual medio	Monthly trend
0.04	LOW	—	copper deficiency zinc supplementation	22	informational	40	2026-07:30 2026-06:30 2026-05:50 2026-04:30 2026-03:40 2026-02:40 ... (93 meses en el archivo)
1	HIGH	1.15	cranberry with d-mannose benefits female	14	informational	40	2026-07:20 2026-06:20 2026-05:20 2026-04:30 2026-03:30 2026-02:30 ... (79 meses en el archivo)
0.98	HIGH	1.11	d mannose vs cranberry supplements	5	informational	40	2026-07:50 2026-06:70 2026-05:50 2026-04:70 2026-03:50 2026-02:40 ... (93 meses en el archivo)
0.98	HIGH	1.11	d-mannose vs cranberry supplements	5	informational	40	2026-07:50 2026-06:70 2026-05:50 2026-04:70 2026-03:50 2026-02:40 ... (94 meses en el archivo)

Las columnas sin valor en las filas de arriba - Seed - llevan valores más abajo en el archivo.

82 filas más en el archivo (enlazado arriba).

1 término que su índice tiene sin un volumen mensual medido is en el archivo, no se imprime aquí.

La Hoja de Enlaces Entrantes

Quién enlaza a tu sitio - los dominios que su índice pudo nombrar, cada uno con su puntuación de spam, y los totales al lado.

Renuncia a la basura identificada, conserva lo bueno, y pídeles más a los fuertes.

AL

AUDITLOGIA

TU PACK · MEDIDO EN TU SITIO
VITADEFENCE.COM · 27 SEPT 2026

PIEZA 04 / 69

CSV · 2 FILAS

La Hoja de Enlaces Entrantes

Quién enlaza a su sitio - cada dominio que enlaza que pudimos nombrar, cada uno con su puntuación de spam, y los totales al lado.

EL PAQUETE

AUDITLOGIA · TU PACK

La Hoja de Enlaces Entrantes

backlinks.csv (medido en vitadefence.com, 27 de septiembre de 2026)

Dominio en los resultados	Número total de enlaces entrantes	Enlaces entrantes rotos	Broken pages	Visto por primera vez	Posición media	Páginas de referencia	Puntuación de spam
scamadviser.com	2	0	0	4 ago 2025	0	1	25
theelevatedremedies.com	1	0	0	18 jun 2026	0	1	0

AUDITLOGIA · UNA AUDITORÍA · TODO MEDIDO, NADA ESTIMADO

PIEZA 04 / 69

Descargar la hoja de cálculo - backlinks.csv

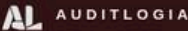
su índice: 36 enlaces entrantes de 33 dominios de referencia, puntuación de spam 54; los dominios indicados abajo son los 2 que trajo su respuesta para esta ejecución (de 2). 2 dominios indicado(s) aquí; 0 llevan una puntuación de spam de 50 o más: son los que hay que rechazar.

Dominio en los resultados	Número total de enlaces entrantes	Enlaces entrantes rotos	Broken pages	Visto por primera vez	Posición media	Páginas de referencia	Puntuación de spam
scamadviser.com	2	0	0	4 ago 2025	0	1	25
theelevatedremedies.com	1	0	0	18 jun 2026	0	1	0

El Archivo para Preguntar a la IA

Preguntas reales que la gente le hace a los asistentes de IA sobre tu mercado, preguntadas en directo - si te mencionaron, y a quién mencionaron en tu lugar.

Cada respuesta que nombra a un rival y no a ti es una página que todavía no has escrito.



TU PACK · MEDIDO EN TU SITIO
VITADEFENCE.COM · 27 SEPT 2026

PIEZA 05 / 69

CSV · 55 FILAS

El Archivo para Preguntar a la IA

Preguntas reales que la gente le hace a los asistentes de IA sobre su mercado, preguntadas en directo - si se mencionó al cliente, y a quién se mencionó en su lugar.

EL PAQUETE

AUDITLOGIA · TU PACK

El Archivo para Preguntar a la IA

ai-questions.csv (medido en vitadefence.com, 27 de septiembre de 2026)

Pregunta relevante	Cuántas veces al mes se pregunta a la IA	Asked model	Búsqueda web usada	Tu sitio nombrado en la respuesta	Sitios que citó la IA	La respuesta de la IA
protein powders with stevia	260	el asistente de IA	yes	no	us.vilgain.com ypc.co.uk usafitness.es dolphinfitness.co.uk guil...	If you're seeking protein powders sweetened with stevia, here ar...
what is better, msm or collagen?	15	el asistente de IA	yes	no	whowhatwear.com scienceinsights.org sciencedirect.com	Methylsulfonylmethane (MSM) and collagen are both popular suppl...
what are the benefits of vitality capsules?	4	el asistente de IA	yes	no	tower-health.co.uk houseofskincare.co.uk vgrowhealth.com vitalit...	Vitality capsules are dietary supplements formulated to enhance ...
what is the best dupe for grand soir?	4	el asistente de IA	yes	no	primor.eu scentfile.com opulent-perfumes.ae fragranzo.com fragra...	If you're seeking an affordable alternative to Maison Francis Ku...

AUDITLOGIA · UNA AUDITORIA · TODO MEDIDO, NADA ESTIMADO

PIEZA 05 / 69

Descargar la hoja de cálculo - ai-questions.csv

Pregunta relevante	Cuántas veces al mes se pregunta a la IA	Asked model	Búsqueda web usada	Tu sitio nombrado en la respuesta	Sitios que citó la IA	La respuesta de la IA
protein powders with stevia	260	el asistente de IA	yes	no	us.vilgain.com ypc.co.uk usafitness.es dolphinfitness.co.uk guiltfree.pl myprotein.com bulk.com hayalabs.es eliveragroup.com	If you're seeking protein powders sweetened with stevia, here are some options to consider: Clean & Natural Protein Powders Vilgain US Vilgain Grass-Fed Whey Protein Powder Vanilla This protein powder is sourced from British grass-fed cow...

Pregunta relevante	Cuántas veces al mes se pregunta a la IA	Asked model	Búsqueda web usada	Tu sitio nombrado en la respuesta	Sitios que citó la IA	La respuesta de la IA
what is better, msm or collagen?	15	el asistente de IA	yes	no	whowhatwear.com scienceinsights.org sciencedirect.com	Methylsulfonylmethane (MSM) and collagen are both popular supplements known for their benefits to joint health, skin, hair, and connective tissues. While they serve different primary functions, combining them may offer enhanced benefits. Co...
what are the benefits of vitality capsules?	4	el asistente de IA	yes	no	tower-health.co.uk houseofskincare.co.uk vgrowhealth.com vitality-supplements.co.uk upfulblends.com	Vitality capsules are dietary supplements formulated to enhance overall well-being by providing essential nutrients that support various bodily functions. The specific benefits of these capsules can vary depending on their ingredients and i...
what is the best dupe for grand soir?	4	el asistente de IA	yes	no	primor.eu scentfile.com opulent-perfumes.ae fragranzo.com fragrantica.com aromara.co.uk fragrantica.de perfumemap.co	If you're seeking an affordable alternative to Maison Francis Kurkdjian's Grand Soir, several fragrances capture its warm amber and vanilla essence. Here are some notable options: Lattafa Khamrah ✓ Eau de Parfum Perfumerias Primor Lattafa...

Tu página de inicio el día de la auditoría

vitadefence.com, fotografiada el día que se ejecutó la auditoría - lo que vio un visitante mientras se medía cada hoja de este documento.

