



www.Matoppskrift.no

- Norges største
samling av
matoppskrifter med
utregnet
næringsinnhold og
allergeninnhold



Skriv inn søkeord

Søk oppskrift

[Avansert søk](#)

[Klikk for å melde deg på nyhetsbrev](#)

Aktuelt akkurat nå

Aktuell sesong nå

[Slanking...](#)

Dagens rett fra de siste 7 dagene

Dagens oppskrift er:

[Stekt lyr med peppersaus](#)



Enda en av våre superenkle Peppersaus er faktisk godt i Og ang poteter: Vi bruker al andre sorter. Er faste og fin

Oppskriften gir 2 porsjoner

Pr 100 gram inne Pr 100 gram har oppskriften:

Denne retten inneholder **98** 77,9 kcal

Denne retten inneholder **8,3** 6,85 gram karbohydrater

Denne retten inneholder **4,0** 1,36 gram fett

Denne retten koster **Kr: 6,1** Og koster Kr: 3,23 pr 100 gram.

Les hele oppskriften her me Les hele oppskriften her me

[Tunfisksalat med ananas](#)



En frisk tunfisksalat med ananas og yoghurt. Om man føler for det kan man jo og ha i litt majones. Godt på ferskt brød, som vi har her.

Oppskriften gir 2 porsjoner.

[Svenske kjøttboller](#)



Matoppskrift.no - kort fortalt

- ▶ Matportal med informasjon om og oppskrifter på mat og drikke
 - ▶ spesielt fokusert på diett/allergi, hverdagsmat og norsk mat.
 - ▶ Og fokuset er pr 2017 konsentrert om oppskrifter med utregnet næringsinnhold og allergener. Og tjenester rundt dette.
- ▶ De fleste oppskrifter har utregnet næringsinnhold, pris og allergeninnhold. Utregnet næringsinnhold, pris og allergener er unikt i Norge og oppdateres dynamisk etter oppdateringer av innhold og pris på ingredienser
- ▶ I tillegg flere andre tjenester som:
 - ▶ Omfattende søkemuligheter
 - ▶ Utfyllende artikler og guider
 - ▶ Utfyllende info om ingredienser og deres produsenter
 - ▶ Utfyllende sammenligninger av oppskrifter, råvarer, næringsinnhold og andre egenskaper.
 - ▶ Spesielle oppskrifter for dietter, allergier, vegetar, lavkarbo mm.
 - ▶ Ernæringsinformasjon og info om forskjellige dietter.
 - ▶ Oppskrifter fra mange forskjellige land.
 - ▶ Omfattende utvalg av drinker og drikkevarer.



Matoppskrift.no - bak fasaden

- ▶ Drives av aksjeselskapet DatabaseSør AS hvor Knut Pettersen eier 100 % av aksjene.
- ▶ Nettsidene startet i 2002 og er også en av Norges eldste eksisterende matsider.
- ▶ Redaksjon og kontor i Kristiansand. Webservere står i serverhall i Oslo. All administrasjon og drift foregår over internett.
- ▶ Knut Pettersen har selv Crohns sykdom og er veldig engasjert med mat, ernæring, diett, allergi og etter mer enn 35 års erfaring med fordøyelsessykdom.
- ▶ Nettsidene er pr i dag Januar 2017 helt selvstendige og har ikke noe tilhør til andre medier eller mediekonsern.
- ▶ Finansiering er reklamebasert og for øyeblikket konsentrert gjennom Google Adsense og Adwords.
- ▶ Annonsering tas inn nesten utelukkende gjennom Google Adsense
- ▶ For andre muligheter ta kontakt. Til en viss grad kan annonser tas direkte inn gjennom Google Doubleclick (Tidl. dart), men jeg må vurdere hvert tilfelle separat
- ▶ Keyword og nøkkelord annonsering kan og tilbys.
- ▶ Sidene er responsive og tilpasset alle skjermstørrelser og enheter
- ▶ Alle annonser for spill og gambling tas ikke inn.



Demografi og Annonseformater

Unike/Sidevisninger
Okt 2016 iflg Google
analytics



- ▶ 359 710 unike brukere per mnd
- ▶ 281 049 absolutt unike brukere per mnd
- ▶ 615 665 sidevisninger per mnd

Fordeling av lesere.

Mobil: 50,23%
Tablet: 19,07%
Desktop: 30,7%

94% fra Norge

Alder

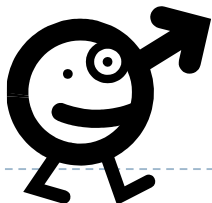


- ▶ Under 25 år > 18 %
- ▶ 25-34 år > 28 %
- ▶ 35-49 år > 36 %
- ▶ 50 år+ > 18 %

Annonseformater

- ▶ Desktop: 580x400, 336x280, 300x600 sticky banner
- ▶ Mobil: 320x100, 300x250

Kjønn



- ▶ Mann > 30%
- ▶ Kvinne > 70%

Annonseplasseringer

- ▶ Det er flere aktuelle plasseringer på nettsidene.
 - ▶ På desktop bla:
 - ▶ Sticky Skyskraper til høyre på de fleste sider, bla oppskrifter og ingredienser
 - ▶ Stor plakat på de fleste sider. 580x400. Ofte i skjerm bilde men og litt nede.
 - ▶ På oppskrifter og ingredienser er det en 300-336x250-280 som er veldig effektiv.
 - ▶ På mobil:
 - ▶ 320x100 i toppen på de fleste sider.
 - ▶ 2 ganger 300x250 nedover siden.



Fordeler med å annonsere direkte gjennom meg.

- ▶ Ingen fordyrende mellomledd.
- ▶ Sikkert system som er gjennomprøvd. Google Doubleclick som tidligere het Dart.
- ▶ Grundig rapportering.
- ▶ Mulighet for keyword plassering.
- ▶ Annonsene kan fordeles mht tid på døgnet, tema på oppskriften, geografi, +++
- ▶ Men slik annonsering er bare tilgjengelig etter personlig vurdering av meg.



Kontaktinformasjon



Ta kontakt med meg for nærmere info om priser, ledige plasser og keyword annonsering:

Jeg besvarer kun mail, ikke telefon lenger.

Knut@matoppskrift.no

