



Media kit 2021

Sam
healthy.lalou



healthylalou.fr / [@healthy.lalou](https://www.instagram.com/healthy.lalou)

Hello

Ravie de vous rencontrer ! Je m'appelle Sam et je suis un vrai passionné de food sous toutes ses formes. Je partage mes recettes vegans, simples, accessibles et surtout gourmandes sur mon blog & mes réseaux sociaux.

J'ai publié en octobre 2020 un livre de 60 recettes gourmandes et accessibles avec les éditions La Plage.

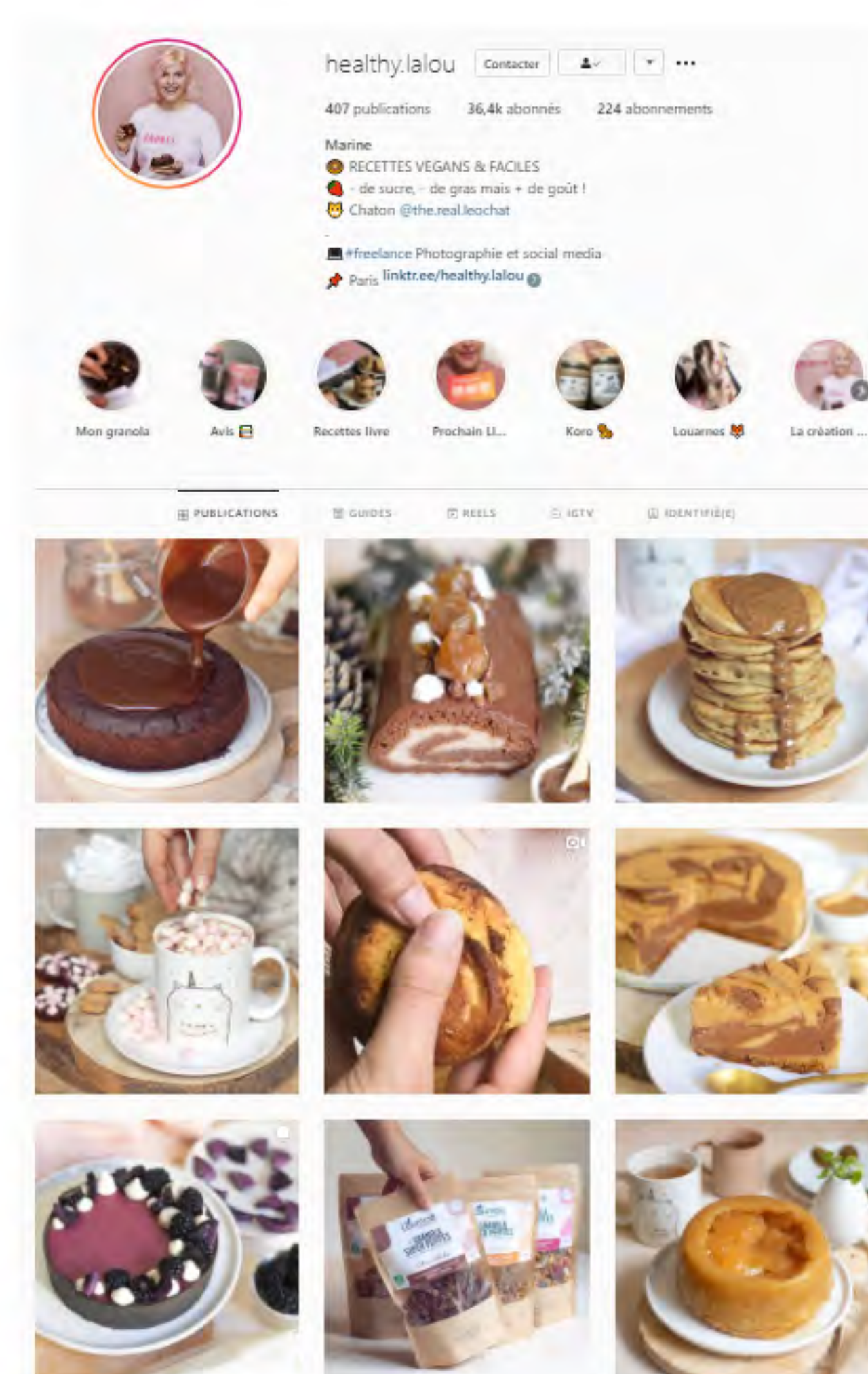
Je partage aussi volontiers le salé même si c'est plus rare !

Il m'arrive aussi d'aborder des sujets sociétaux sous le prisme de ma propre expérience, comme la transidentité.



Hop, mon livre est là !

Et mon Insta ici :)



healthylalou.fr / @healthylalou





41k

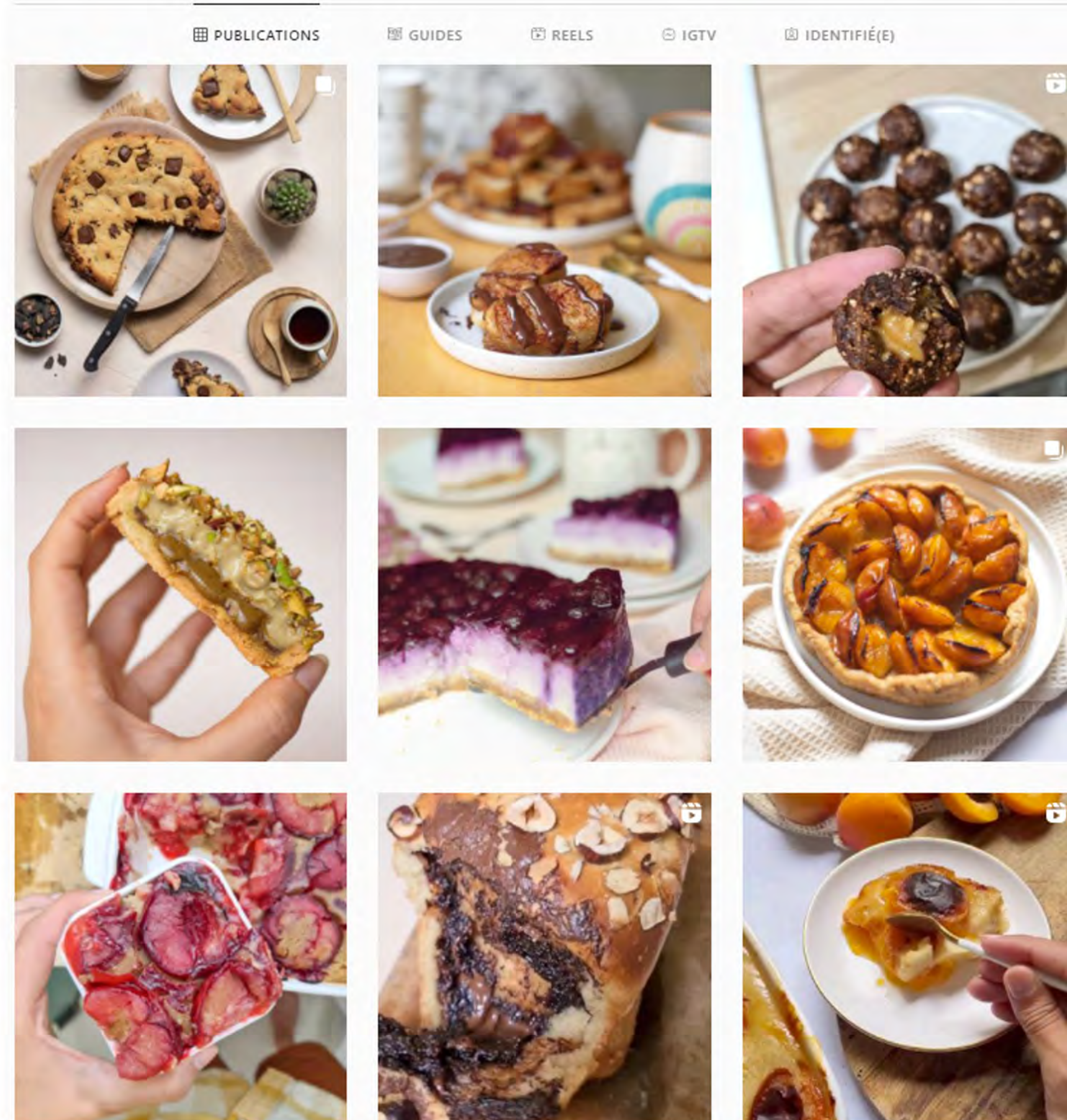
followers Instagram

4,5k

fans Facebook

10k

visiteurs uniques mensuels



Mes statistiques Instagram



des followers sont basés en France et 7% sont à Paris



des followers sont des femmes



environ 50% des followers sont dans la tranche d'âge 25-34

healthylalou.fr / @healthy.lalou

Mes statistiques mensuelles de blog

10k

Visiteurs uniques
par mois

20k

Pages vues
par mois

15k

Vues sur 1 an
de la recette n°1



86%

des visiteurs sont basés en France
4% en Belgique et 2% en Suisse



75%

des visiteurs sont identifiés
comme femmes



25-34

plus de 40% des visiteurs sont dans
la tranche d'âge 25-34

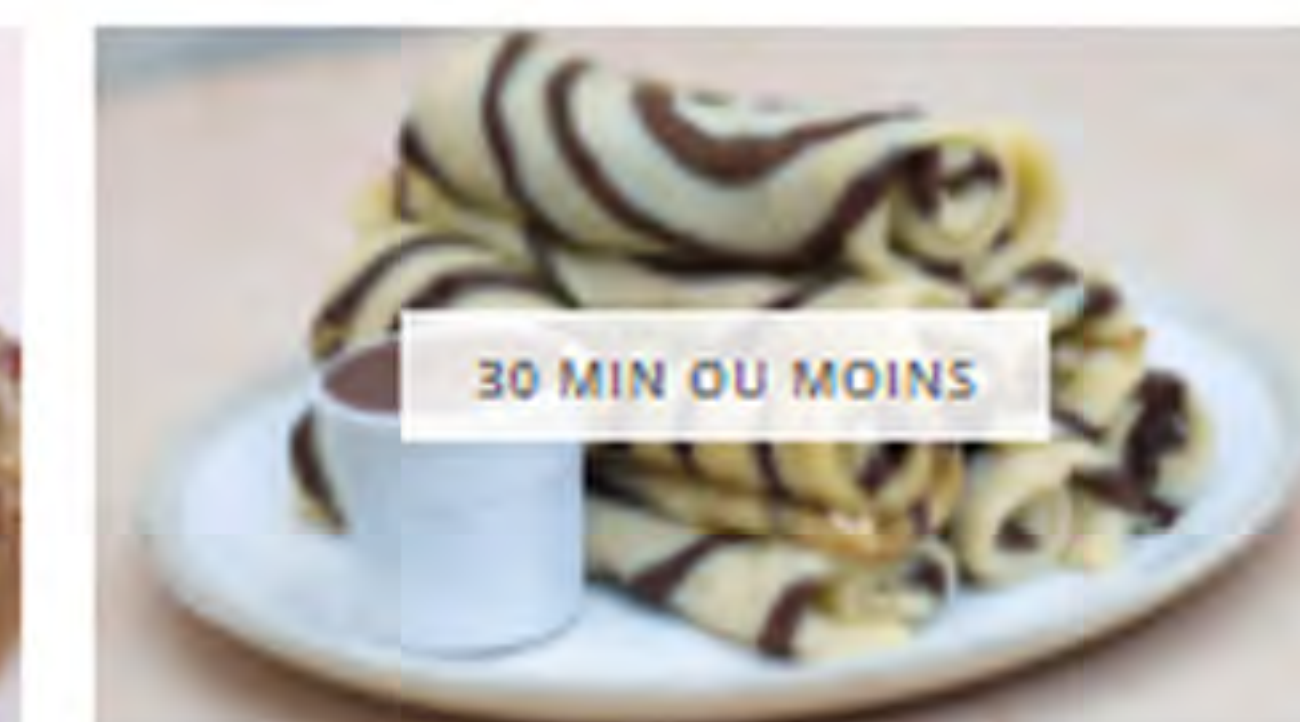
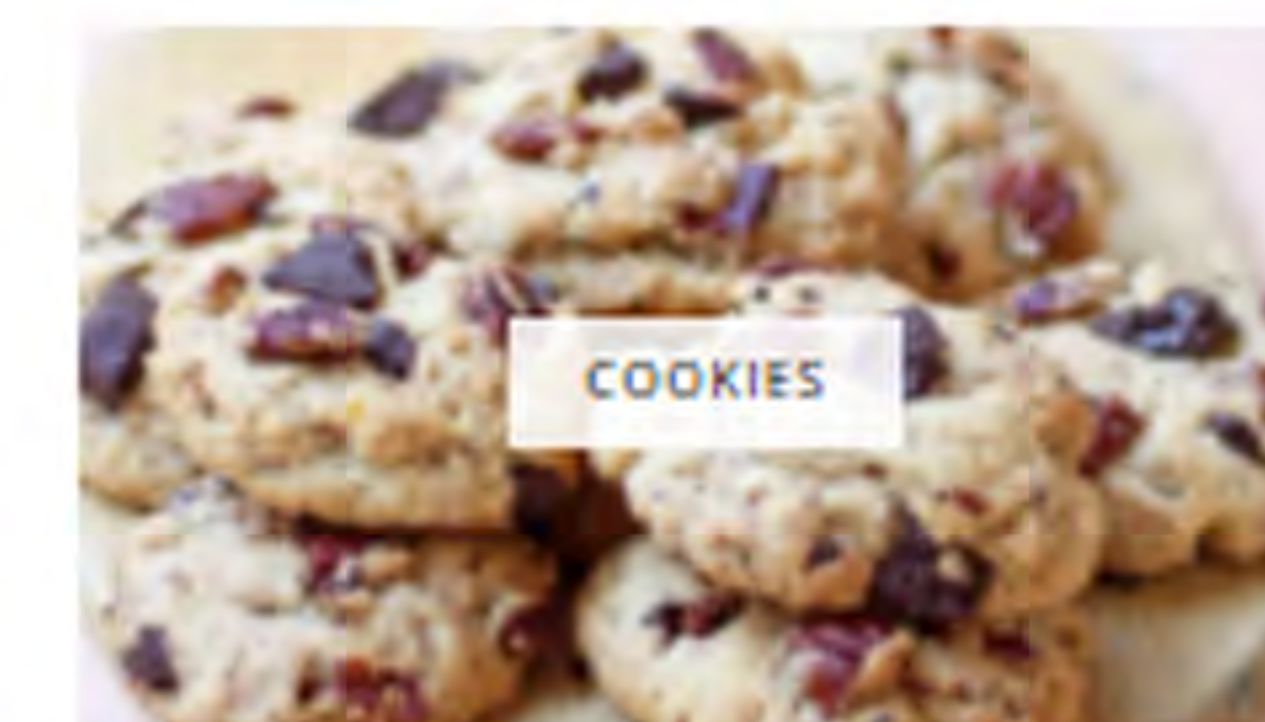
healthylalou.fr / @healthy.lalou



RECETTES VEGANS ▾

MON LIVRE ♥

COLLAB



INCLASSABLE, PANCAKES, GAUFRES & PETIT
DEJ, SUCRÉ

Pain perdu vegan 2
ingrédients

8 September 2021 / No Comments

J'ai de supers souvenirs d'enfance avec du pain perdu, qui était un de mes goûters préférés ! Quand on peut le déguster encore chaud, tout moelleux, un peu saupoudré de sucre...



INCLASSABLE, PANCAKES, GAUFRES & PETIT
DEJ, SUCRÉ

Energy balls peanut
butter & chocolat
fourrées

3 September 2021 / No Comments

Je ne suis pas un grand fan d'energy balls, je trouve qu'en général c'est pas très gourmand...



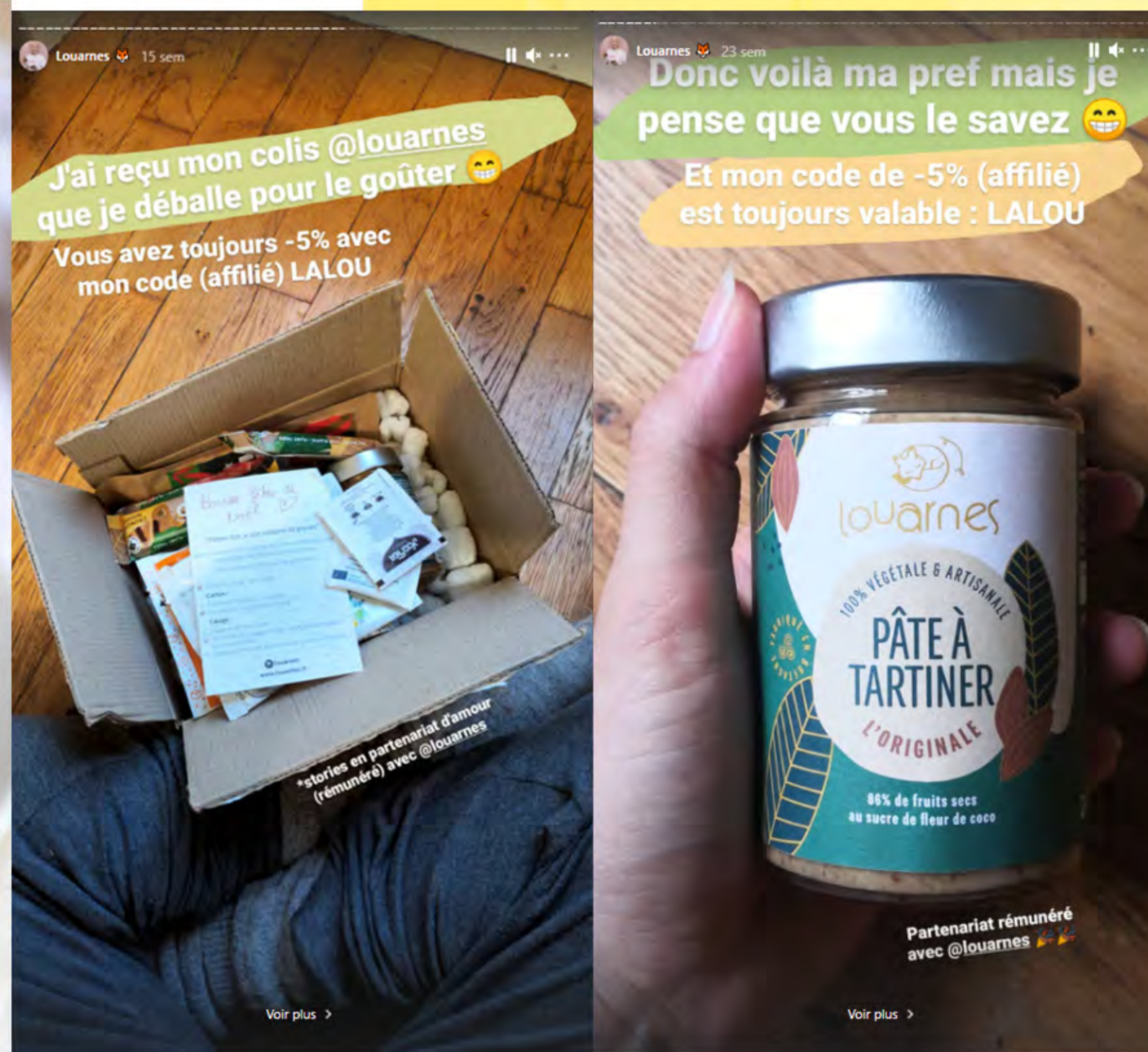
HELLO !

Recettes vegans ultra faciles & gourmandes, supers adresses pour se régaler, astuces greens... Je vous partage tout ♥

@healthy.lalou



Exemples de campagnes



Partenariat long terme Louarnes

Unboxing tous les mois en stories + post recettes

Code de -5% pour les followers

Story à la une dédiée

Pancakes : 51k portée / 2,6k likes / 1k enregistrements

Stories 4,5k portée



Terramoka

Concours 1 an de capsules de café à gagner

2k likes

17k portée

400 commentaires

200 partages



Anatae

Recette avec le matcha
Cérémonie

2,5k likes

52k portée

750 enregistrements

4k impressions en story

Focus Campagne



Campagne blender K400 KitchenAid

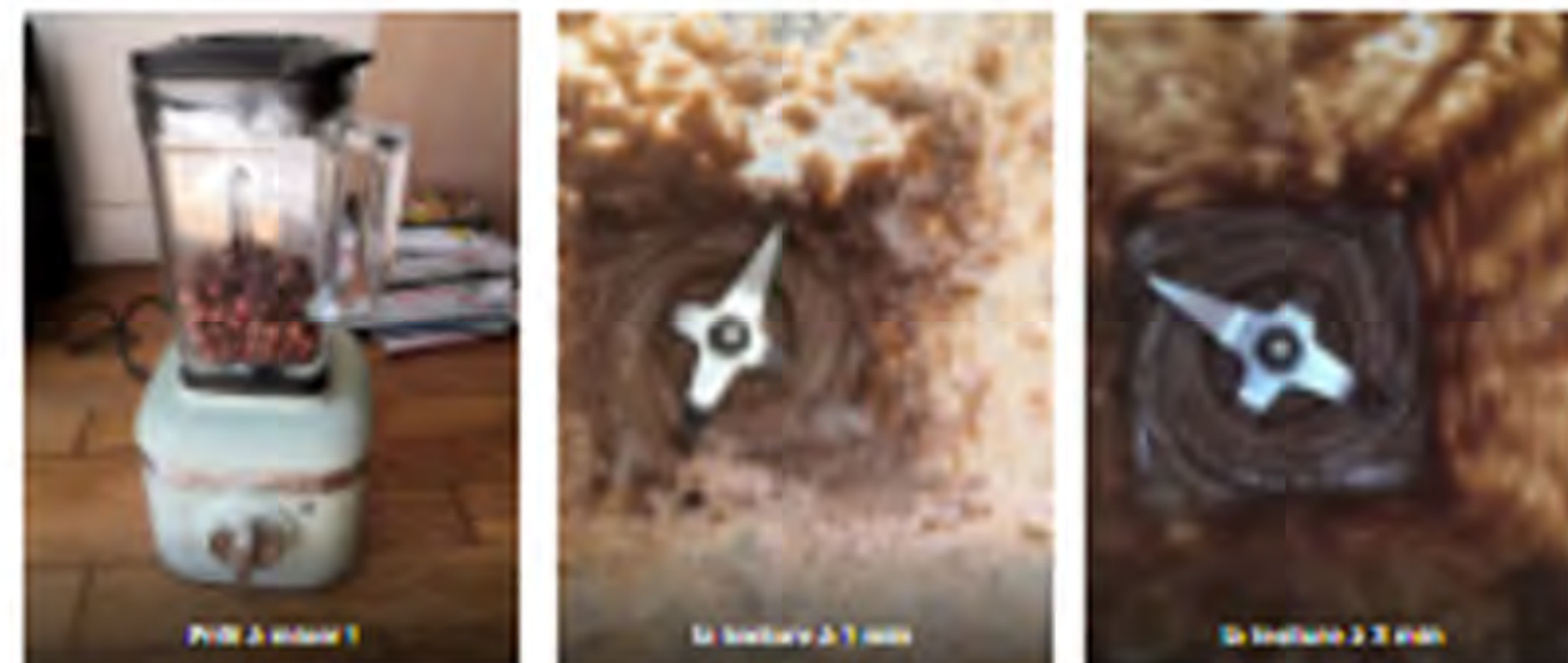
2 posts Instagram + 1 article sur le blog + stories

37k vues sur le 1er post recette, 1700likes, 775 enregistrements

1551 commentaires sur le concours, 2300 likes, 49k portée, 700 partages

1200 vues sur l'article avec 3 min de lecture en moyenne

6200 comptes atteints avec les stories





Imaginons ensemble votre prochaine campagne ♡

Contactez-moi pour me parler de votre marque, de votre projet, de vos envies et de vos objectifs !
N'hésitez pas à me proposer un nouveau mode de collaboration ou à me demander plus d'informations sur mes expériences précédentes.

Tarifs à partir de 400€ HT

Contactez-moi

hello@healthylalou.fr ☎ 07 81 31 97 51
📷 @healthy.lalou 🏠 Adresse à Paris, 18ème

Je suis aussi CM & Photographe...

Photographie | Stratégie réseaux sociaux | Community management
Ateliers, workshops et interventions autour des réseaux sociaux

healthy lalou