

@lizandragaldino

Alimentação
Rio de Janeiro, RJ · deduzida da bio e dos posts
197.494 seguidores

Pessoas que veem um post típico

18.973

cerca de 9,6% dos seguidores, pela mediana dos posts recentes

estimativa do Alcance Real

Ritmo	Engajamento no nicho	Atualizado em
1 post a cada 0,4 dias	**Bom**	**22/11/2026**

Os sinais desta leitura

Ritmo de publicação
0,4 dias · **Bom**

Engajamento vs nicho
2,80 × · **Bom**

Comentários vs curtidas
6,00 · **Bom**

Como ler este kit

Seguidor não é espectador. A partir das interações que as publicações receberam, o Alcance Real estima quantas pessoas costumam ver cada uma. O número é a mediana dos posts recentes: metade rende mais, metade rende menos, e um viral não puxa a conta. Os sinais mostram o que a leitura conseguiu avaliar.

Estimativa do Alcance Real a partir de dados públicos do Instagram: não é medição nem dado interno da plataforma, e não mostra contato nem preço.
Leitura completa e metodologia em alcancereal.com.br/br/alimentacao/@lizandragaldino.
Corrigir ou remover este perfil: https://alcancereal.com.br/contestar/@lizandragaldino
Gerado em 23/11/2026.