

Ky dokument nuk është prova. Prova janë bajtët e ruajtur: HTML-ja e faqes, pamja e saj, dhe zinxhiri i hash-eve që i lidh. Kjo dëshmi është paraqitja e tyre, e prodhuar automatikisht. Verifikohet me kodin më poshtë **pa na pyetur ne**.

ARTIKULLI

TITULLI	6 ushqime që i keni paragjykuar gabimisht si “të këqija” – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/6-ushqime-qe-i-keni-paragjykuar-gabimisht-si-te-keqija/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	edited

KOHA

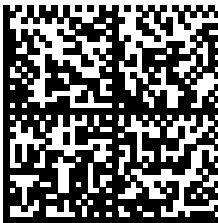
KAPUR NGA NE	6 shtator 2026, 00:17:39 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	3 shtator 2026, 13:24:30 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	f1921dc7d3c74132e8a0b27a837a6fe104966c176c7d01ba1b648f002addc330
TEKSTI	d50e9b804b412e99664d3bf06218ff9b4b8a0bb4ec6c0663d7644dea8dc4d026
PAMJA	ba3e64e1c0c79e914d6cd014a996e6bf29e6a98166d3329bd5b065b3d4706969

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	affc6d7154956199182bb2ae3347477f0812d688df834283f393179d5d890fbd
E MËPARSHMJA	6a29d4a02cffc8f62c98a2ce2a73b1dee00c1d771206364af6c791fe158ffac4
RRËNJA MERKLE	—
ANKORIMI	nuk është ankoruar ende <i>Kjo hyrje nuk është përfshirë ende në asnjë pemë Merkle të dërguar. Zinxhiri i hash-eve provon rendin dhe integritetin; koha jo.</i>



SKANOJE PËR TA VERIFIKUAR

Kodi të nxjerr te eksploruesi i STAMLES. Ai regjistër nuk është yni: nëse serveri ynë bie nesër, vula mbetet aty ku është.

Faqja tregon njërën nga tri gjendjet — **nuk u gjet**, **në radhë**, ose **e konfirmuar** me bllokun, rrënjën Merkle dhe transaksionin në Polygon. Krahazo hash-in që gjen atje me atë të shtypur më lart: nëse përputhen, kjo kapje ekzistonte para asaj ore, dhe ne nuk mund ta kishim ndryshuar pas saj.

<https://scan.stamles.eu/verify/affc6d7154956199182bb2ae3347477f0812d688df834283f393179d5d890fbd>

PAMJA E FAQES

Renderuar nga HTML-ja jonë e ruajtur, jo nga rrjeti. **Riprodhon kopjen tonë, jo pamjen e atëhershme:** stilet dhe imazhet e largëta mund të mos ekzistojnë më ose të kenë ndryshuar.

Motori: chromium-stored+assets · dritarja 1280×1024 px



shëndetin, për t'u rikthyer më vonë si pjesë e një diete të ekuilibruar. Ekspertët theksojnë se rrallëherë një ushqim mund të klasifikohet thjesht si "i mirë" ose "i keq", pasi rëndësi kanë sasia, shpeshtësia dhe mënyra e konsumimit.

Në mesin e ushqimeve që meritojnë një vlerësim më të balancuar është Parmigiano, i cili, pavarësisht përmbajtjes së yndyrave të ngopura dhe kripës, është burim proteinash, kalciumi, fosfori dhe vitamine B12. Edhe kafeja, nëse konsumohet pa sasi të mëdha sheqeri apo kremrash, përmban polifenole dhe kafeinë, e cila mund të ndihmojë në përqendrim dhe vigjilencë.

Edhe çokollata e zezë me përqindje të lartë kakaoje mund të konsumohet në sasi të moderuara, pasi përmban flavanole, magnez dhe hekur. Ndërkohë, patatet janë burim kaliumi, vitaminash dhe fibrash, veçanërisht kur konsumohen me lëkurë. Problemi qëndron kryesisht te mënyra e përgatitjes, pasi patatet e skuqura me shumë vaj, kripë dhe salca kanë një profil krejt tjetër ushqyes.

Në listë përfshihen edhe bananet, të cilat pavarësisht përmbajtjes së sheqernave natyrale janë fruta të pasura me kalium, vitaminë B6, vitaminë C dhe fibra. Ndërsa gjalpi kërkon më shumë moderim, pasi është i pasur me yndyra të ngopura dhe vaji i ullirit ekstra i virgjër mbetet zgjedhje më e mirë për përdorim të përditshëm.

Në fund, ekspertët theksojnë se një dietë e shëndetshme nuk duhet të bazohet te frika nga ushqime të veçanta. Më e rëndësishme është tabloja e

5 Viti i ri shkollor nis edhe në Burgun e Korçës, 31 të dhënuar ndjekin...

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

Abonohu

përgjithshme e ushqyerjes: konsumimi i perimeve, frutave, proteinave, fibrave dhe yndyrave cilësore, duke ruajtur një marrëdhënie të ekuilibruar me ushqimin.

#Çokollatë

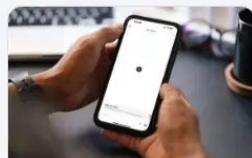


Ana Miha

Gazetar/e · Vizion Plus · Redaksia e Vizion Plus.

Të gjithë artikujt

Vazhdo të lexosh



LIFESTYLE

Pesë gjërat që nuk duhet t'ia tregoni...

Xhuljana
Zhuleku

11 minuta
më parë



LIFESTYLE

Horoskopi sot/ Yjet paralajmërojnë...

Xhuljana
Zhuleku

53 minuta
më parë



LIFESTYLE

Kakao në kafënë e mëngjesit? Ja si mun...

Xhuljana
Zhuleku

Sot
00:48



Vizion Plus është një nga televizionet kryesore kombëtare në Shqipëri — lajme, programe, seriale dhe sport, drejtpërdrejt dhe on demand, 24 orë në ditë, kudo që je.

LIVE



Lajme

Politikë

Bota

Vendi

Kronikë

Lifestyle

Programe

Programe

Seriale

Guida TV

Video

Ekipi i Vizion Plus

Rrjeti

Rreth nesh

Karriera

Kontakt

Reklamo me ne

Dërgo lajmin tënd

Ligjore

Kushtet e përdorimit

Privatësia

Cookies

Politika editoriale

© 2026 Vizion Plus · Të gjitha të drejtat e rezervuara

vizionplus.tv

Kthehu lart ↑

Pamja këtu është e ri-koduar për ta futur në dokument. Artefakti autoritar është skedari WebP i ruajtur, dhe hash-i i tij është ai i shtypur te faqja e parë — pra dallimi është i verifikueshëm, jo i fshehur.