

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	Frutat që duhet t'i konsumoni për të humbur peshë
ADRESA	https://ekonomiaonline.com/frutat-qe-duhet-ti-konsumoni-per-te-humbur-peshe/
BURIMI	ekonomiaonline.com
GJENDJA	edited

KOHA

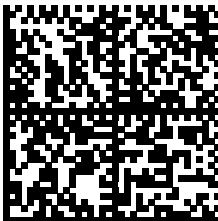
KAPUR NGA NE	6 shtator 2026, 15:40:45 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
KOHA E PORTALIT	nuk jepet <i>Ky portal nuk e deklaroi datën dhe nuk e shkruan as të dukshme. Mbetet vetëm ora jonë e kapjes.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	ed4afc499dd2a3ca77879b07991a5e0c3f14b3c559750c6f5c8d8c38c85569e
TEKSTI	b40aebaa50bfe6f60c5a0d38d530de5981eaf92cb89a9370ad6cc88ccf30903c
PAMJA	24458b99338bccafe8392af4e06aef74177d31c4c4e623a8f59550ec664f3d63

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	93a00d94b6d3be77955d53b6a019841bb970921c690c477af459568dd839a7e7
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	54dd2333b6815cc9ee49b1eacc7ddb168ecd2c0e9855c2b5b6b06fa16afbc7fc
ANKORIMI	submitted — dërguar, ende pa bllok <i>Deri te blloku, kjo provon integritetin, jo kohën.</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 njërin 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/93a00d94b6d3be77955d53b6a019841bb970921c690c477af459568dd839a7e7>

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 · dritarja 1280×1024 px



-
-
-

E Die!

06 Sht 2026

- [Ekonomi](#)
- [Politikë](#)
- [Nacionale](#)
- [Komuna](#)
- [Lifestyle](#)
- [Sport](#)
- [Kalendari](#)
- [Video](#)

Kërko...

Frutat që duhet t'i konsumoni për të humbur peshë



-
-

Prishtinë | 06 Sht 2026 | 13:00 | Nga Ekonomia Online

Për të humbur peshë ne dimë se ekzistojnë faktorë, e produkte të ndryshme. Por edhe frutat shpesh luajnë rol në peshën tuaj, madje duke iu ndihmuar të humbni ato për pak kohë.

Këto janë disa nga frutat ideal për humbje peshe:

Shalqiri

Shalqiri përmban 92% ujë dhe lëndë ushqyese esenciale si Vitamina A, B6, C, aminoacide dhe fibra dietike.

Pjepri

Ky frut i pasur me vitaminë C është një thesar i fshehur. Duke qenë se ka një shije shumë të ëmbël, konsumimi i pjeprit është perfekt për ata që nuk i rezistojnë dot ëmbëlsirave dhe duan të humbin peshë.

Mango

Edhe ky frut është shumë i dobishëm për humbjen në peshë. Fruti i mangos është shumë i pasur në Vitaminë A, C, D dhe fibra esenciale për ata që vuajnë nga kapsllëku.

Ananasi

Ananasi ka veti anti-inflamatore, ndikon në tretje dhe rrit metabolizmin.

shpërndaje

-
-

Të ngjashme



- [06 Sht 2026 |](#)

[Dashuria të shëndoshë, thotë një studim serioz](#)



• [06 Sht 2026 |](#)

[Largoni rrudhat në fytyrë përmes këtyre veprimeve](#)



• [06 Sht 2026 |](#)

[Mos gaboni të flini me grim, ja sa dëme i shkaktoni fytyrës](#)



• [06 Sht 2026 |](#)

[Tri ushqimet që e shkatërrojnë testosteronin](#)



• [06 Sht 2026 |](#)

[Sinjalet që dërgon trupi kur është plot helme](#)



• [06 Sht 2026 |](#)

[Kërpudhat të shijshme dhe të dobishme për shëndetin](#)



• [06 Sht 2026 |](#)

[Kungulli është magjik për lëkurën](#)



• [06 Sht 2026 |](#)

[Vaksina që premton se do të shërojë kancerin](#)



• [06 Sht 2026 |](#)

[8 mënyra për ta çliruar trurin nga stresi](#)

[SHFAQ TË TJERA](#)

[Lajme më të](#)

• [FUNDIT](#)

• [23:46 - Ky është zyrtari policor, djemtë e të cilit dyshohet se sulmuan komandantin e NJSO-së](#)

• [21:44 - Sulmohet kapiteni i Policisë Besart Ahmeti – sherri nisi për parking në qendrën](#)

tregtare, përfshihet edhe IPK

- 21:35 - Një 7-vjeçar goditet nga vetura në Ferizaj, shoferi ikën nga vendi i ngjarjes
- 19:20 - Sveçla: Nderim për pjesëtarët që dhanë jetën në krye të detyrës
- 18:40 - Kurti në 27-vjetorin e Policisë: Falë punës së tyre, krimi s'ka vend në Kosovë
- 18:31 - Haxhiu: Nga 176 kadetët e parë në Vushtrri, Policia e Kosovës u rrit në mbi 9 mijë zyrtarë
- 17:58 - Edhe 10 ditë deri te verdikti, më 16 shtator Specialja shpall aktgjykimin për ish-krerët e UÇK-së
- 17:49 - Java e ardhshme vazhdon me temperatura mbi 30 gradë

Të gjitha të ditës

VIDEO



Video

Sveçla: Nderim për pjesëtarët që dhanë jetën në krye të detyrës



Video

Kurti në 27-vjetorin e Policisë: Falë punës së tyre, krimi s'ka vend në Kosovë



Video

Haxhiu: Nga 176 kadetët e parë në Vushtrri, Policia e Kosovës u rrit në mbi 9 mijë zyrtarë



Video

Kadrijaj: Nuk do të qeverisim me Kurtin, gjashtë kushtet tona janë për interes të Kosovës



Video

Qehaja: 1 shtatori do të duhej t'i zinte nxënësit me tekste shkollore, mësimi tërëditor e ardhmja e shumë shkollave

Kult



Heidi Lushtaku heq mbiemrin e burrit nga rrjetet duke ngritur dilema



Për çka “s’mund të ankohet” Rina Balaj?



Soni shfaqet plot stil, mahnit me paracitien e fundit



•

[Santiana publikon pamje më shogëri të një mashkulli, situata duke serioze](#)



•

[Bebe Rexha marton vëllain, e ‘djeg’ ndejën nën ritmet e muzikës popullore shqiptare](#)

Adresa:
Rr. "Mark Isaku", Nr. 12, B2, Prishtinë, Republika e Kosovës

Redaksia:
049 289 299

Marketingu:
049 174 555

Email:
[\[email protected\]](#) [\[email protected\]](#)

[Impressum](#)

[Themeluar nga Faton Osmani](#)

Arkivi i lajmeve

[Janar Shkurt Mars Prill Maj Qershor](#)
[Korrik Gusht Shtator Tetor Nentor Dhjetor](#)
[Janar Shkurt Mars Prill Maj Qershor](#)
[Korrik Gusht Shtator Tetor Nentor Dhjetor](#)
[Janar Shkurt Mars Prill Maj Qershor](#)
[Korrik Gusht Shtator Tetor Nentor Dhjetor](#)
[Janar Shkurt Mars Prill Maj Qershor](#)
[Korrik Gusht Shtator Tetor Nentor Dhjetor](#)

2017

[Janar Shkurt Mars Prill Maj Qershor](#)
[Korrik Gusht Shtator Tetor Nentor Dhjetor](#)

2018

[Janar Shkurt Mars Prill Maj Qershor](#)
[Korrik Gusht Shtator Tetor Nentor Dhjetor](#)

2019

[Janar Shkurt Mars Prill Maj Qershor](#)
[Korrik Gusht Shtator Tetor Nentor Dhjetor](#)

2020

[Janar Shkurt Mars Prill Maj Qershor](#)
[Korrik Gusht Shtator Tetor Nentor Dhjetor](#)

2021

[Janar Shkurt Mars Prill Maj Qershor](#)
[Korrik Gusht Shtator Tetor Nentor Dhjetor](#)

2022

[Janar Shkurt Mars Prill Maj Qershor](#)
[Korrik Gusht Shtator Tetor Nentor Dhjetor](#)

2023

[Janar Shkurt Mars Prill Maj Qershor](#)
[Korrik Gusht Shtator Tetor Nentor Dhjetor](#)

2024

[Janar Shkurt Mars Prill Maj Qershor](#)
[Korrik Gusht Shtator Tetor Nentor Dhjetor](#)

2025

[Janar Shkurt Mars Prill Maj Qershor](#)
[Korrik Gusht Shtator Tetor Nentor Dhjetor](#)

2026

[Janar Shkurt Mars Prill Maj Qershor](#)
[Korrik Gusht Shtator](#)

Regjistrohuni për të shkarkuar dhe shfrytëzuar videot në kualitet të lartë.

[Kyçu Regjistrohu](#)

Menu

- [Ekonomi](#)
- [Politikë](#)
- [Video](#)
- [Sport](#)
- [Opinione](#)
- [Nacionale](#)
- [Lifestyle](#)
- [Kult](#)
- [Arte](#)
- [Komuna](#)
- [Siguri](#)
- [Kalendari](#)
- [Kuriozitete](#)
- [Turizëm](#)
- [Botë](#)

- [Rajon](#)
- [Histori](#)
- [Barcaleta](#)
- [Psikologji](#)
- [Intervista](#)
- [Teknologji](#)
- [Femra](#)
- [Shpalljet](#)
- [Karriera](#)

-
-
-



Agjencia e Iajmeve Ekonomia Online është anëtare e Këshillit të Medieve të Shkruara të

© Ekonomia Online SHPK (KMSHK)



Kyçu

Email Adresa

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.