

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	Këto janë 5 ushqimet më të mira në botë, sipas shkencës
ADRESA	https://ekonomiaonline.com/keto-jane-5-ushqimet-me-te-mira-ne-bote-sipas-shkences/
BURIMI	ekonomiaonline.com
GJENDJA	edited

KOHA

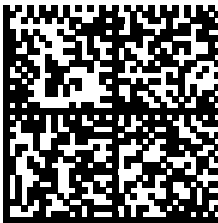
KAPUR NGA NE	6 shtator 2026, 15:40:48 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
KOHA E PORTALIT	nuk jepet <i>Ky portal nuk e deklaroi datën dhe nuk e shkruan as të dukshme. Mbetet vetëm ora jonë e kapjes.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	f251b60cc42aaf65e9ecd788f9b30160b9d1d69354a5ad3aef57966cdd0004ea
TEKSTI	9cdf0137771c35e67a9ce3b36a7d8ba11e6a4454d86acf769dd481c642132c3f
PAMJA	9a89e896470dc04cff930232d2088d1ad3b98dc9576f4a3015ed31a7ab756093

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	94e29d63603bafc4d77dab3954cdccda9c0493aba3b1e5100ea2c7a3d171d467
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/94e29d63603bafc4d77dab3954cdccda9c0493aba3b1e5100ea2c7a3d171d467

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 Hënë

07 Sht 2026

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

Kërko...

Këto janë 5 ushqimet më të mira në botë, sipas shkencës



-
-

Prishtinë | 06 Sht 2026 | 14:00 | Nga Ekonomia Online

Pasi analizuan më shumë se 1,000 ushqime të papërpunuara, studiuesit (via BBC) renditën ushqimet më të mira në botë, të cilat sigurojnë një ekuilibër të kërkesave ditore. Pasi studiuuan më shumë se 1,000 ushqimet, ata i caktuan secilit një vlerë ushqyese. Sa me lartë të jetë ajo, aq më të ngjarë ka secili ushqim që të plotësojë nevojat tuaja, pse jo edhe t'i tejkalojë ato në rast se kombinohet me produkte të tjera.

Në vend të pestë: Farat chia

Vlera ushqyese: 85

Farat chia përmbajnë sasi të lartë të fibrave dietike, proteina, acid a-linolenik, acid fenolik dhe vitamina.

Këto janë 5 ushqimet më të mira në botë, sipas

Në vend të katërt: Shojzë (peshk i ujërave të kripura dhe të ëmbla, me trup vezak e petashuq)

Vlera ushqyese: 88

Shojza është burim i shkëlqyer i vitaminës B1.

Këto janë 5 ushqimet më të mira në botë, sipas

Në vend të tretë: Mustak
Vlera ushqyese: 89
Ky lloj peshku është i pasur me proteina dhe yndyrma të ngopura.

 Këto janë 5 ushqimet më të mira në botë, sipas

Në vend të dytë: Cherimoya (frut tropikal me aromë ananasi)
Vlera ushqyese: 96
Cherimoya është e pasur me vitamina A, C, B1, B12 dhe kalium.

 Këto janë 5 ushqimet më të mira në botë, sipas

Në vend të parë: Bajamet
Vlera ushqyese: 97
Bajamet, të pasura në monoacide yndyrore të pangopura, përmirësojnë shëndetin kardiovaskular dhe ndihmojnë në luftën kundër diabetit.

shpërndaje

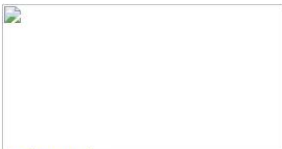
-
-

Të ngjashme



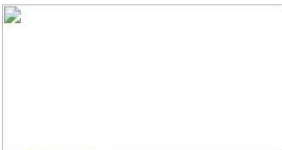
- [07 Sht 2026 |](#)

[Pse vaji i kokosit është zgjidhja e çdo problemi me flokët?](#)



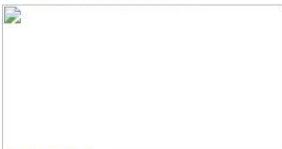
- [07 Sht 2026 |](#)

[Çrregullimet psikologjike vijnë nga gjumi. Ja çfarë duhet të bëni](#)



- [07 Sht 2026 |](#)

[Ujë me mjaltë me kanellë vlen shumë në mëngjes](#)



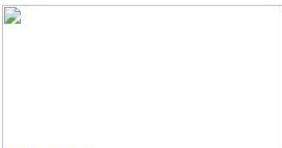
- [07 Sht 2026 |](#)

[Problemet dhe stresi i përditshëm dëmtojnë shëndetin – Mësoni cilat janë pasojat](#)



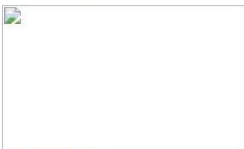
- [07 Sht 2026 |](#)

[Spinaqi ndihmon shëndetin e syve](#)



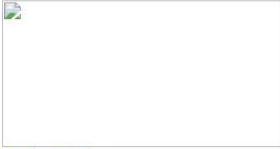
- [07 Sht 2026 |](#)

[Tri arsye pse po ju duket se asgjë nuk po ju bën të lumtur](#)



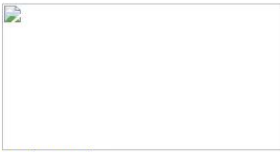
- [06 Sht 2026 |](#)

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



06 Sht 2026 |

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



06 Sht 2026 |

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

[SHEAQ 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](#)

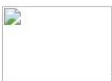
[Të gjitha të ditës](#)

VIDEO



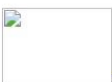
Video

[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



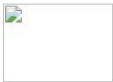
Heidi Lushtaku heq mbiemrin e burrit nga rrjetet duke ngritur dilema



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



Soni shfaqet plot stil, mahnit me paraqitjen e fundit



Santiana publikon pamje më shoqëri 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](#)

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

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.