

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	7 mënyra të shëndetshme për t'i dhënë shije të ëmbël tërshërës... Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/7-menyra-te-shendetshme-per-ti-dhene-shije-te-embel-tersheres/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

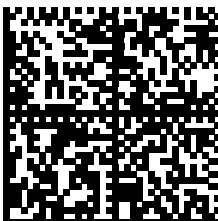
KAPUR NGA NE	14 shtator 2026, 15:48:08 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	14 shtator 2026, 15:39:37 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	123b0edf76c951f36bc823b5899cb8307b0631da58715a2911f0e0ac72318356
TEKSTI	40557c768d6b063be335b9ebd23d709efd3e44390e8c4107e2854d0d7ea39110
PAMJA	136da8da8c6ed7ac8447b0d49e21a5c3d0cab567d10a9499dad0f605b476fdb3

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	8aad72a10c61905ac14042f8f30d8caa95baac3c411258e0fe8c5118903c682d
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	c5c495e1993bed01ae9e3c22701c0f0e7f56228ef65729414d07abaeafa87f787
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 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/8aad72a10c61905ac14042f8f30d8caa95baac3c411258e0fe8c5118903c682d>

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



Food & Drink Lifestyle

7 mënyra të shëndetshme për t'i dhënë shije të ëmbël tërshërës...



Gleria Liço

14 Shtator 2026



Tërshëra është një mëngjes i ushqyeshëm që ju mban të ngopur dhe ju jep energji. Megjithatë, shtimi i tepërt i sheqerit mund ta bëjë atë më pak të shëndetshme. Në vend të sheqerit, mund të përdorni përbërës natyralë dhe ushqyes.

1. Frutat e pyllit

Boronicat, luleshtrydhet dhe mjedrat janë natyrisht të ëmbla dhe të pasura me vitamina, fibra dhe antioksidantë. Ato mund të ndihmojnë në mbrojtjen e qelizave dhe në mbështetjen e kontrollit të sheqerit në gjak. Edhe mollët ose pureja e mollës janë një zgjedhje e mirë. Nëse përdorni pure molle, zgjidhni një variant pa sheqerna të shtuara.

2. Arrat dhe farat

Bajamet, arrat, fistikët dhe arrat makadamia i japin tërshërës shije dhe një strukturë krokante, ndërsa shtojnë fibra dhe proteina. Konsumimi i rregullt i arrave mund të ndihmojë në përmirësimin e shëndetit të zemrës dhe të niveleve të yndyrave në gjak. **Shmangni arrat e** karamelizuara ose me shumë kripë.

3. Kosi

Tërshëra është e pasur me shumë lëndë ushqyese, por nuk përmban shumë proteina. Shtimi i një luge kosi mund ta bëjë mëngjesin më të pasur me proteina dhe njëkohësisht t'i japë një shije më të këndshme. Zgjidhni kos të thjeshtë, pa sheqerna të shtuara.

4. Kakao pa sheqer

Nëse dëshironi një shije çokollate në mëngjes, mund të shtoni kakao të paëmbësuar në tërshërë. Kakaoja është e pasur me polifenole, përbërës antioksidues që lidhen me uljen e inflamacionit dhe mbështetjen e **shëndetit të zemrës**.

5. Mjalti

Një sasi e vogël mjalti mund ta ëmbëlsojë tërsishërën dhe të shtojë antioksidantë. Mjalti ka gjithashtu veti antibakteriale dhe anti-inflamatore. Megjithatë, duhet përdorur me masë, pasi përmban sheqer. Një alternativë është ta kombinoni me fruta për të marrë më shumë ëmbëlsi pa shtuar shumë sheqer. Po shurupi i panjës? Edhe pse konsiderohet një ëmbëlsues natyral, ai është i pasur me sheqer. Nëse e përdorni, mjafton një sasi e vogël.

6. Ekstrakti i frutit monk

Ekstrakti i frutit monk është një ëmbëlsues natyral me shumë pak ose aspak kalori dhe pa karbohidrate. Për këtë arsye, mund të jetë një alternativë për personat që duan të reduktojnë sheqerin.

7. Stevia

Stevia është një ëmbëlsues me bazë bimore dhe me shumë pak kalori. Ajo është shumë më e ëmbël se sheqeri i zakonshëm, ndaj duhet përdorur në sasi të vogla. Për ta bërë tërshërën edhe më të shijshme, **mund të përdorni gjithashtu kanellë**, gjalpë arrash, ekstrakt vaniljeje ose arrëmyshk. Frutat e freskëta, të ngrira ose të shtypura janë një tjetër mënyrë e mirë për të shtuar ëmbëlsi dhe teksturë, pa pasur nevojë për shumë sheqer.

LAJME TË NGJASHME



Mjalti Manuka apo mjalti i papërpunuar! Cili është ëmbëlsuesi më i shëndetshëm për çajin?

3 MIN



Zbuloni produktet më jetëgjata, ushqimet që nuk skadojnë kurrë!

1 MIN



Nga dobësimi te tretja.../Kini kujdes me konsumimin e mjaltit!

2.5 MIN



Mjalti "çelësi magjik" për gjithçka! Zbuloni arsyet se pse duhet të konsumoni gjithmonë një lugë para gjumit...

1 MIN



Arsyet e forta përse duhet të hani një lugë mjaltë përpara gjumit...

1 MIN



Makina përplas 69-vjeçarin me biçikletë, ndërron jetë rrugës për Tiranë!



"E ëma e qëlloi me gur për ta vrarë", Pastor Vilajeti rrëfen historinë e fëmijës që shpëtoi!



Për kë vazhdon të blejë lule te dyqani i motrës së Stelinës? Miri zihet ngushtë: Për atë...



Sydney Sweeney pozon nudo për reklamën e re dhe shpërthen polemika? "Po seksualizohet sporti..."



Flasin ekspertët/Gërhiqja e partnerit nuk është thjesht bezdi, mund t'ju dëmtojë seriozisht shëndetin!

TOP ALBANIA RADIO

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.