

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	10 pjesët më të mira të mishit të viçit për proteina me pak yndyrë! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/10-pjeset-me-te-mira-te-mishit-te-vicit-per-proteina-me-pak-yndyre/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

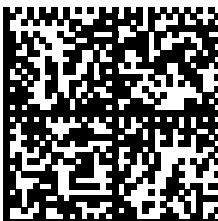
KAPUR NGA NE	16 shtator 2026, 18:51:42 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	16 shtator 2026, 17:25:05 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	4f57270d64b2a8c916450c9a7628026b00b7b63c1e0a95b23a38815b4887d231
TEKSTI	550cefe24de1bbc38903f84abaed32c0766761132624d4e03af0b3f2474f2101
PAMJA	e4b163f4568b3a8d65f3c917d102b5138ca692696e840ab08853221edf85a562

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	1a57e41e394c964dde89322518647ef7cfd7ea86fc28074ca8c054a6262efc77
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	9a2ff65fb1ec0abbd824a4690f8572392275823afe6c37713ebc7a42874eb87f
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/1a57e41e394c964dde89322518647ef7cfd7ea86fc28074ca8c054a6262efc77>

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

10 pjesët më të mira të mishit të viçit për proteina me pak yndyrë!



Gleria Liço

16 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Kur flitet për burime të proteinave me pak yndyrë, mishi i viçit mund të mos jetë zgjedhja e parë që vjen në mendje. Megjithatë, ekzistojnë disa pjesë të mishit të viçit që ofrojnë sasi të larta proteinash, ndërsa përmbajnë më pak yndyrë të ngopura. Zgjedhja e pjesës së duhur mund të jetë konfuze, veçanërisht për shkak të shumëllojshmërisë së produkteve dhe etiketave në dyqane. Një dietologe shpjegon se cilat janë disa nga alternativat më të përshtatshme për ata që kërkojnë **mish me më pak yndyrë**.

Çfarë do të thotë mish viçi “pa shumë yndyrë”?

Sasia e yndyrës së ngopur ndryshon ndjeshëm nga një pjesë e mishit të tjetra. Për shembull, pjesë si ribeye dhe brinjët e shkurtra zakonisht kanë përmbajtje më të lartë yndyre. Sipas standardeve të Departamentit Amerikan të Bujqësisë (USDA), një mish mund të klasifikohet si “lean”, pra me pak yndyrë, nëse për çdo 100 gramë përmban më pak se 10 gramë yndyrë totale, jo më shumë se 4.5 gramë yndyrë të ngopura dhe më pak se 95 miligramë kolesterol.

Për t'u klasifikuar si “extra lean”, mishi duhet të përmbajë më pak se 5 gramë yndyrë totale dhe më pak se 2 gramë yndyrë të ngopura, ndërsa kolesteroli duhet të jetë sërish nën 95 miligramë për 100 gramë. Për konsumatorët, një mënyrë e thjeshtë për të identifikuar pjesët më të dobëta është të kërkojnë në emërtim fjalët “loin” ose “round”, të cilat zakonisht lidhen me pjesë më të dobëta të mishit. Për mishin e grirë, rekomandohet të kërkojë një produkt me të paktën 93% mish pa yndyrë.

10 pjesët e mishit të viçit me më pak yndyrë

Një dietologe ka rekomanduar 10 pjesët e mishit të viçit që mund të jenë zgjedhje të mira për personat që kërkojnë proteina me më pak yndyrë. Vlerat më poshtë janë për 100 gramë mish. Mishi i grirë mund të gjendet gjithashtu në versione me 95% ose 97% mish pa yndyrë. Zgjedhja varet nga preferencat personale, sasia e yndyrës që dëshironi dhe produktet që gjenden në treg.

Jo vetëm pjesa e mishit ka rëndësi

Edhe pse këto pjesë konsiderohen me pak yndyrë, mënyra e përgatitjes mund të ndryshojë ndjeshëm vlerat ushqyese të vaktit. Sipas dietologes, madhësia e porcionit dhe mënyra e gatimit janë po aq të rëndësishme sa zgjedhja e pjesës së mishit. Pjekja në skarë, në furrë ose në zgarë mund të ndihmojë në përgatitjen e mishit me më pak yndyrë të shtuar, sheqer apo kripë. Për këtë arsye, zgjedhja e një pjese të dobët të mishit është vetëm një hap. Sasia që konsumoni, mënyra e gatimit dhe ushqimet **me të cilat e shoqëroni janë gjithashtu** të rëndësishme.

A mund të jetë mishi i viçit pjesë e një diete të shëndetshme për zemrën?

Konsumimi i tepërt i mishit të kuq, veçanërisht i pjesëve me shumë yndyrë, është një shqetësim për shëndetin e zemrës. Megjithatë, kërkimet sugjerojnë se sasi të moderuara të mishit të viçit pa shumë yndyrë mund të përfshihen në një mënyrë ushqyerjeje të orientuar drejt shëndetit të zemrës. Ekspertët theksojnë se një pjesë e madhe e pjesëve të freskëta të mishit të viçit që shiten në treg plotësojnë kriteret e USDA-së për mish me pak yndyrë. Megjithatë, kjo nuk do të thotë se mishi i viçit duhet konsumuar pa kufizim. Moderimi mbetet i rëndësishëm, veçanërisht për personat që duan të ndjekin një dietë të shëndetshme për zemrën. Një mënyrë për ta bërë vaktin më të balancuar është konsumimi i porcioneve më të vogla të mishit dhe shoqërimi i tij me perime dhe drithëra integrale. Në këtë mënyrë, organizmi përfiton edhe nga fibrat, vitaminat dhe mineralet që ofrojnë ushqimet e tjera.

Kush duhet të bëjë kujdes?

Ka edhe raste kur konsumimi i mishit të viçit mund të kërkojë kujdes të veçantë, pavarësisht se sa e dobët është pjesa e zgjedhur. Personat me alergji ndaj mishit, probleme të caktuara shëndetësore, ndërveprime të mundshme me medikamente ose arsye që lidhen me praktikatat fetare apo preferencat personale duhet të ndjekin këshillat individuale të mjekut ose dietologut. Në përgjithësi, për një dietë të ekuilibruar nuk ka rëndësi vetëm lloji i mishit, por edhe porcionet, mënyra e **gatimit dhe ushqimet që e shoqërojnë atë**.

LAJME TË NGJASHME



Mish viçi në furrë me domate dhe mocarella

1 MIN



Leonardo DiCaprio gjithnjë e më "green", tani e ka me mishin e kultivuar!

1.5 MIN

MË TË LEXUARAT



Sot verdikti i Hagës/ Konjufca: Presim vetëm një vendim, lirimin e katër ish-krerëve të UÇK-së



Charles Smith kryeson trupin gjykues në Hagë



LAJMI I FUNDIT/ Kadri Veseli dënohet me 18 vite burg



Trupi gjykues: Të katërt ish-anëtarët e UÇK-së penalisht përgjegjës për krime lufte



Gjykata speciale në Hagë jep sot vendimin për Thačin dhe ish-krerët e tjerë të UÇK-së



Rexhep Selimi dënohet me 13 vjet burgim



Haga/ Krasniqi dënohet me 25 vite burgim



Ish-presidenti i Kosovës, Hashim Thaçi dënohet me 25 vjet burgim për krime lufte



Kush janë gjyqtarët që do të shpallin sot vendimin për ish-krerët e UÇK-së në Hagë?



Nis seanca në Hagë për shpalljen e vendimit për Thačin, Veselin, Selimin e Krasniqin

EDITORI SUGJERON



10 shenjat që tregojnë se ushqimi duhet të hidhet para se të...



Pjeshkat apo bananet?! Cili frut është më i mirë për sheqerin në gjak dhe kaliumin...



10 pjesët më të mira të mishit të vëçit për proteina me pak yndyrë!



Pilula eksperimentale imiton hormonin që prodhohet gjatë aktivitetit fizik intensiv!



Çfarë nuk duhet të mungojë në dietën tuaj për flokë të shëndetshëm...



Lorenc Hasrama risjell këngën e Flori Mumajesit live në studio!



Lorenc Hasrama kujton situatën më qesharake që i ka ndodhur në koncert!



Cili ka qenë përfaqësimi më i mirë në "Eurovision" sipas Lorenc Hasramës...



Lorenc Hasrama: "Kam zgjedhur të jap më të mirën, festivalet..."



"Në fillim nuk kam patur ndonjë..."/Lorenc Hasrama kujton pjesëmarrjen në "The Voice of Albania"!

IRETH NESH

Top Albania Radio promovon muzikën më të zgjedhur shqiptare dhe të huaj, me edicionet informative dhe një larmi programesh kulturore. 27 vjet transmetim, për të dhënë më të mirën.

KONTAKT

Address: Sheshi Italia 1, Arena Center, Tirana, Albania
Email:

Tel: +355 69 208 0500
+355 69 442 8873

COPYRIGHTS

Përmbajtja e këtij website është pronë e Top Albania Radio. Kopjimi, përdorimi apo riprodhimi i paautorizuar i tij, përbën shkelje penale.

LINKS

Kontaktimi
Marketing
Frekuencat
Aksesueshmëria
Mundësi Punësimi
Privacy Policy & Terms

JavaScript is required for tabnav widget to work properly.

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.