

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	Kafe e përgatitur me ujë apo qumësht, cila është më e shëndetshme – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/kafe-e-pergatitur-me-uje-apo-qumesht-cila-eshte-me-e-shendetshme/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	online

KOHA

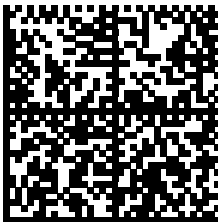
KAPUR NGA NE	18 shtator 2026, 09:14:10 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	18 shtator 2026, 09:09:02 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	b17c2f1df58e594da4818cad0cf3262007395e4cdf43ba0170a3b93b9aadf000
TEKSTI	e9942dd2ae4664ad9937d22fc607bb8d6efd76c944e4854eb20204bc0018d2b0
PAMJA	4e022a86504cbf9a7c18a39072ca3ce3d1db4a4a6ea07de9987b72bf834ecfc1

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	9cc6459564ae1753f57d9ca68b072080c746809932ca3369b368de90ec0fa3b6
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	219f872b2d436154cbce21b1357d2a6f04cc2d43ba2a7914d91c1ebdf0665477
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/9cc6459564ae1753f57d9ca68b072080c746809932ca3369b368de90ec0fa3b6>

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



zgjedhje më e mirë se tjetra?

Kafeja e përgatitur vetëm me ujë nuk sjell kalori të konsiderueshme, për sa kohë nuk i shtohen sheqer apo përbërës të tjerë. Ajo përmban kafeinë dhe polifenole, përfshirë acidet klorogjenike, përbërës që janë studiuar për efektet e tyre në organizëm.

Ndërsa qumështi shton proteina, kalcium dhe lëndë të tjera ushqyese, por gjithashtu rrit përmbajtjen kalorike të kafesë. Proteinat e qumështit mund të ndërveprojnë me disa nga polifenolet e kafesë dhe të ndikojnë në mënyrën se si këto përbërës janë të disponueshëm për organizmin. Megjithatë, studimet nuk tregojnë se qumështi e bën kafënë të pashëndetshme.

Shtimi i qumështit nuk e eliminon kafeinën. Sasia e saj varet kryesisht nga lloji dhe sasia e kafesë, si dhe nga mënyra e përgatitjes. Prandaj, një kafe me qumësht mund të përmbajë po aq kafeinë sa një kafe e zezë e përgatitur me të njëjtën sasi kafeje.

Nëse dëshironi një pije me sa më pak kalori, kafeja e zezë me ujë është zgjedhja më e mirë. Nëse preferoni shijen e butë dhe dëshironi edhe proteinat e kalciumin që ofron qumështi, kafeja me qumësht është gjithashtu një zgjedhje normale.



Xhuljana Zhuleku

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

Të gjithë artikujt

5 "E ke zedhenesin gat", Berisha paralajmëron një tjetër socialist: Do ...

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

emaili juaj

Abonohu

Vazhdo të lexosh



LIFESTYLE

Hapen letrat e Tarotit, astrologia zbulon...

Xhuljana Zhuleku 18 minuta më parë



LIFESTYLE

“Shmang blerjet e bëra vetëm nga...

Xhuljana Zhuleku 3 orë më parë



LIFESTYLE

Mungesa e vitaminës D rrit dhimbjet pas...

Xhuljana Zhuleku Sot 01:06

Lini një koment

Komenti juaj *

Me respekt — komentet moderohen nga redaksia.

Emri *

E-mail *

Nuk publikohet kurrë.

☐ Ruaje emrin dhe e-mailin tim në këtë shfletues për herën tjetër që komentoj.

Posto komentin



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.