

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	Recetat tona të preferuara për një mëngjes të shpejtë! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/recetat-tona-te-preferuara-per-nje-mengjes-te-shpejte/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

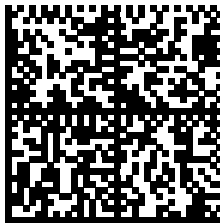
KAPUR NGA NE	19 shtator 2026, 14:40:36 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	19 shtator 2026, 14:25:57 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	07616750d2535607748574e06d6a5958c073e2f1e4a3ee7ec930357afdf482db
TEKSTI	56499924fae7ee5432b51769e00c1aa4ac9f0d680dbaf58b65426e2fa05c1c75
PAMJA	f371d3d066f407001c95385f6e8a753a43fa62ede84dba02b3f163fc843e9c0a

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	d0fa02086d911b36b009dab488787dec1993c041ed7d0c49da946b3b36099ab8
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	46a7af3000d16e9ffefcbfa0ca0d8af83c85fda72b67353c14db1e839b49f770
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/d0fa02086d911b36b009dab488787dec1993c041ed7d0c49da946b3b36099ab8

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 Health & Beauty Lifestyle

Recetat tona të preferuara për një mëngjes të shpejtë!



Gleria Liço

19 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Katër receta të shpejta dhe të thjeshta për mëngjes, të përzgjedhura nga ekipi ynë editorial dhe të përshtatshme për t'i përgatitur në shtëpi. Mëngjesi konsiderohet vakti më i rëndësishëm i ditës, por kur jeni me nxitim, shpesh është një nga gjërat e para që hiqni nga rutina e mëngjesit. Planifikimi dhe përgatitja e mëngjesit mund të bëhen një burim stresi nëse tashmë jeni me vonesë. Për ta bërë më të lehtë rutinën e mëngjesit, ekipi ynë ka ndarë katër receta të provuara dhe të preferuara, **të gjitha të gatshme në më pak se 30 minuta.**

Bukë e thekur me avokado dhe vezë të fërguara

Bukë e thekur me avokado është një zgjedhje klasike për mëngjes dhe përgatitja e saj është më e shpejtë nga sa mund të mendoni. Kjo pjatë me pak kalori, pak karbohidrate dhe shumë fibra mund të përgatitet në më pak se 15 minuta. Kjo recetë përdor vezë të plota së bashku me të bardha veze, gjë që ndihmon në uljen e kalorive duke ruajtur volumin dhe teksturën. Të bardhat e vezëve janë të pasura me proteina dhe kanë pak kalori e yndyrë. Mund të shtoni përbërës si djathë të grirë ose qepë të njoma te vezët e fërguara. Megjithatë, mbani parasysh se çdo shtesë do të ndryshojë vlerat ushqyese të pjatës.



Ky vakt është i preferuari në shtëpinë time, edhe pse kemi disa persona tekanozë me ushqimin, përfshirë edhe mua. Dhe, sepse është kaq i lehtë për t'u përgatitur, arrij të ha edhe unë mëngjes. I gjithë vakti bëhet për më pak se 10 minuta dhe pastrimi kërkon vetëm 1-2 minuta të tjera.

Tërshërë me kanellë, fruta të freskëta, bajame dhe fara chia

Tërshëra është e lehtë për t'u përgatitur dhe të ngop. Ajo është e pasur me antioksidantë dhe fibra të tretshme. Gjithashtu lidhet me disa përfitime shëndetësore, si:

- përmirësimi i shëndetit të zemrës;
- ulja e nivelit të sheqerit në gjak;
- ndihma në menaxhimin e peshës;
- mbështetja e shëndetit të lëkurës.

Kjo recetë vegane me tërshërë është e pasur me fibra dhe e ulët në yndyra të ngopura. Gjithashtu mund të përshtatet sipas dëshirës. Nëse nuk ju pëlqejnë mbushjet e përmendura në recetë, **mund t'i zëvendësoni me fruta ose përbërës të tjerë.**

“Mëngjesi im i preferuar, i shijshëm dhe i sigurt, duhet të jetë një tas me tërshërë. Por jo thjesht tërshërë e zakonshme më pëlqen ta mbush me shumë përbërës për ta bërë më interesante. Kohët e fundit, mbushjet e mia të preferuara janë fruta të freskëta, si pjeshkët, së bashku me bajame të prera hollë, fara chia dhe një sasi të mirë kanelle. Nëse më mbarojnë frutat e freskëta, përdor boronica të ngrira ose shtoj pak shurup panje për ëmbëlsi.

Smoothie me luleshtrydhe, banane dhe proteina

Ky smoothie përgatitet me luleshtrydhe dhe banane të ngrira. Përdorimi i frutave të ngrira në vend të frutave të freskëta dhe akullit e bën smoothie-n më të trashë, pa e holluar shijen. Kjo **recetë ka shumë proteina për shkak të sasisë** së proteinës pluhur që përdoret. Proteina e hirrës (whey) lidhet me përfitime të tilla si mbështetja e rritjes së muskujve dhe menaxhimi i peshës. Receta përdor proteinë pluhur me shije biskotash dhe kremi dhe qumësht shqeme, por mund t'i zëvendësoni me çdo lloj proteine pluhur dhe qumështi që preferoni.

“Jam njeri i mëngjesit pra, lloji më i mirë (dhe më bezdisës) i njeriut. Pas stërvitjes kam nevojë për diçka të shpejtë, freskuese dhe të pasur me proteina sigurisht për rritjen e muskujve. Nuk kam blender, ndaj përdor grirësen e ushqimit për të përzier luleshtrydhe dhe banane të ngrira, rreth dy masa proteinë pluhur me shije biskotash dhe kremi, si dhe qumësht bajameje me vanilje. Më duhet rreth një orë për ta pirë dhe zakonisht nuk më merr uria përsëri deri rreth orës 13:00.

Gjizë me mjaltë pikant dhe spec të kuq mbi bukë sourdough

Kjo pjatë përfshin skuqjen/pjekjen e gjizës mbi një fetë bukë sourdough në fritezën me ajër (air fryer). Kjo ndryshon teksturën e zakonshme të gjizës, e cila mund të jetë e butë dhe e lagësht, duke e bërë më të këndshme për t'u ngrënë. Gjiza mund të ketë përfitime shëndetësore, si mbështetja e rritjes së muskujve dhe ndihma në parandalimin e rezistencës ndaj insulinës. Receta është e pasur me proteina dhe fibra dhe ka pak yndyra të ngopura. **Nëse dëshironi të ulni sasinë e sheqerit të shtuar**, mund ta zëvendësoni mjaltin pikant me salcë djegëse, duke ruajtur shijen pikante.

“Kohët e fundit jam bërë pjesë e trendit të gjizës. Ajo mund të ketë shumë shije nëse i shton përbërësit e duhur! Për këtë tost, lyej një fetë bukë sourdough me gjizë. E pjek në air fryer për disa minuta dhe sipër i shtoj spec të kuq të grimtuar dhe pak mjaltë pikant. Më pëlqen mënyra se si djathi merr ngjyrë kafe gjatë pjekjes. I jep një shije të këndshme pikante mëngjesit!





Farat e chias të bluara apo të plota! Cilat përthithen më mirë?

2.5 MIN



Cili është sekretet i farave chia që po “çmend” mjekët? Çfarë i ndodh trupit tuaj?

1.5 MIN



4 ide ëmbëlsirash me proteina për ju që doni të dobësoheni pa hequr dorë nga ëmbla!

2.5 MIN



11 Receta të shijshme me fara chia që duhet t'i provoni me patjetër!

4 MIN



Mjafton një lugë e këtij ushqimi para gjumit dhe rezultatet do t'ju befasojnë!

1 MIN

MË TË LEXUARAT



Vranësira dhe reshje të dobëta, si parashikohet moti sot në vend



Solli në jetë fëmijën e saj të parë në mënyrë të fshehtë, ja se çfarë nuk dini për “shtatzëninë” e Lady Gaga-s!



U hakmor duke.../Gruaja tregon se si zbuloi mesazhet e të dashurit me një tjetër!



TRAGJIKE/Shuhet ish-lojtari i NBA-së!



Futbolli në zi, ndërron jetë legjenda e Interit dhe Italisë



Vdekja e këngëtarit grek Giorgos Mazonakis/Zbardhet dokumenti tronditës i Urgjencës!



I bën burrit testin e gënjeshtërs sa herë që vjen në shtëpi/Ju njohim me gruan më xheleze në botë!



Humb betejën me kancerin, shuhet aktorja e njohur turke!



Studim alarmues/45% e djemve të Gen Z nuk kanë kërkuar kurrë një vajzë për takim ballë për ballë!



E rëndë/Gjendet i pajetë në liqen fituesi i parë i “The Voice”!



Recetat tona të preferuara për një mëngjes të shpejtë!



Nuk të vlerësoi kur ishe aty, por do të të kërkojë kur të largohesh... Përse ndodh kjo gjë?!



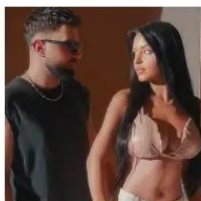
"Njerëzit më njohin shumë serioz, por..." / Një tjetër emër drejt BBV6? Artisti i njohur nuk e përjashton mundësinë...



"TikTok-u ka dëmtuar artistët..." / Algert Sala: Tregu muzikor është bërë shumë më i vështirë! Shkëlqimi momental...



"Nga traumat te dashuria..." / Algert Sala zbulon nga buron frymëzimi për këngët e tij: Kur jam i mërzhitur...



"Këngën e kisha bërë para katër vitesh..." / Algert Sala zbulon si lindi bashkëpunimi me Inis Nezirin për këngën "E imja"!



Xhelozia, flirt dhe më shumë vëmendje! Si zbulohet një dashuri e fshehtë?



Pa prisni, Maserati në bisedime me Huawei për dy modele të reja elektrike?!



Këto janë 5 ushqime që duhet t'i shmangni kur konsumoni kafe...



Electreon synon parkingjet me sistemin e ri të karikimit wireless!

RRETH 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.