

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 përbërës që mund t'i shtoni chia pudding-ut për më shumë fibra! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/7-perberes-qe-mund-ti-shtoni-chia-pudding-ut-per-me-shum-e-fibra/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

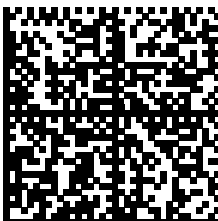
KAPUR NGA NE	3 tetor 2026, 13:38:40 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	3 tetor 2026, 13:23:24 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	c36f6e27d908a00f00d8c1b88fd703408dd033c2634c5a64776ecd04948eb6f2
TEKSTI	1e22e0128140fb3a92f02ffbafa3fd8898db106c7095d53bdeaecce5f47683a7
PAMJA	82d812373ba2ac7bb6413dc90e8bfedbe712c90ad03732ab23aeabad59a96af2

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	5f6e5501b47736e15d5ebc285626a1a7c0ae79eef087ddbde4f571ff5d5c1418
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	—
ANKORIMI	nuk është ankoruar ende <i>Kjo hyrje nuk është përfshirë ende në asnjë pemë Merkle të dërguar. Zinxhiri i hash-eve provon rendin dhe integritetin; koha jo.</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/5f6e5501b47736e15d5ebc285626a1a7c0ae79eef087ddbde4f571ff5d5c1418>

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 përbërës që mund t'i shtoni chia pudding-ut për më shumë fibra!



Gleria Liço

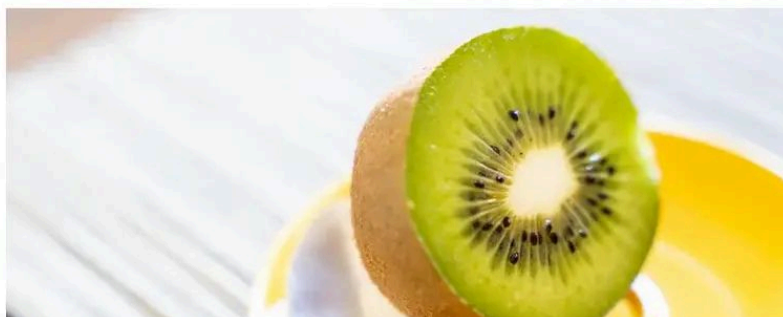
03 Tetor 2026



Chia pudding është një nga alternativat e njohura për një mëngjes të shëndetshëm dhe të pasur me fibra. Një porcion standard përmban më shumë se 9 gramë fibra, ndërsa marrja e rekomanduar ditore për të rriturit është rreth 25 deri në 35 gramë. Për të rritur edhe më shumë sasinë e fibrave, në chia pudding mund të shtohen disa përbërës të thjeshtë, të cilët përveç vlerave ushqyese i japin edhe më shumë shije.

Kivi

Kivi është një nga frutat që mund ta pasurojë chia pudding-un me fibra dhe vitaminë C. Dy kivi përmbajnë rreth 6 gramë fibra. Fruti mund të shtohet i prerë në feta dhe, nëse preferohet, edhe me lëkurë.





Farat e kungullit

Farat e kungullit janë një tjetër alternativë e mirë. Rreth 30 gramë përmbajnë 5.2 gramë fibra dhe ofrojnë gjithashtu minerale si magnez, zink dhe fosfor. Ato mund të spërkaten sipër pudding-ut **ose të përzihen drejtpërdrejt me të.**

Hurmat

Për ata që preferojnë një shije më të ëmbël, hurmat mund të jenë një zgjedhje praktike. Gjysmë filxhani hurma përmban rreth 4 gramë fibra dhe mund të përdoret si ëmbëlsues natyral, duke reduktuar nevojën për mjaltë ose shurup panje.

Cocoa nibs

Copëzat e kakaos, të njohura si cocoa nibs, i japin chia pudding-ut një shije intensive çokollate dhe një teksturë krokante. Një porcion prej 28 gramësh përmban rreth 4 gramë fibra dhe **gjithashtu përmban përbërës antioksidues.**

Karotat

Edhe karotat mund të kombinohen me chia pudding. Një filxhan karota përmban rreth 4 gramë fibra dhe është burim i beta-karotenit, të cilin trupi e shndërron në vitaminë A. Karotat mund të grihen dhe të përzihen me pudding-un ose të bluhën së bashku me qumështin dhe erëzat.

Avokado

Gjysmë avokadoje mesatare përmban rreth 4.6 gramë fibra. **E shtuar në chia pudding**, avokadoja mund ta bëjë përzierjen më kremoze dhe më të trashë, ndërsa njëkohësisht shton yndyra të shëndetshme.

Tërshëra

Tërshëra është një tjetër mënyrë për të shtuar fibra dhe drithëra të plota. Një filxhan tërshërë përmban rreth 8 gramë fibra dhe mund ta bëjë chia pudding-un më të ngjashëm me overnight oats. Megjithatë, rritja e fibrave duhet të bëhet gradualisht. Konsumimi i një sasive të madhe fibrash në një kohë të shkurtër mund të shkaktojë fryrje, ngërçe ose shqetësime të tjera të tretjes. Për këtë arsye, këshillohet që përbërësit e rinj të shtohen një ose dy në të njëjtën kohë dhe të konsumohet mjaftueshëm ujë.

LAJME TË NGJASHME



Kujdes! Mënyra se si i hani karrotat mund të...

4.5 MIN



Hani karota për tretje më të mirë, pini qumësht për shëndetin dhe...

6.5 MIN



Kivi apokumbullave të thata! Cila është më e mirë për tretjen?

2.5 MIN



Recetat tona të preferuara për një mëngjes të shpejtë!

4 MIN



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

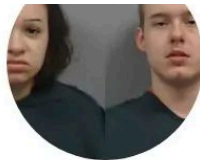
2.5 MIN

MË TË LEXUARAT





Zakonet që tregojnë se trupi dhe mendja juaj kanë nevojë për më shumë pushim!



Foshnja ndërron jetë nga kokaina që mori nga qumështi i nënës, prindërit i shpëtojnë burgut!



Kini kujdes/129 substancat e klasifikuara si kancerogjene!



Blerësit e modeleve iPhone 18 Pro po raportojnë një problem të pazakontë...



A e dini se çfarë mund të shohë ChatGPT në kompjuterin tuaj?



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.