

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	Kungulli i pjekur, aleati i shëndetit në vjeshtë! I pasur me vitamina e fibra, por diabetikët duhet të kenë kujdes
ADRESA	https://lajmifundit.al/kungulli-i-pjekur-aleati-i-shendetit-ne-vjeshte-i-pasur-me-vitamina-e-fibra-por-diabetiket-duhet-te-kene-kujdes-i1339769
BURIMI	lajmifundit.al
GJENDJA	online

KOHA

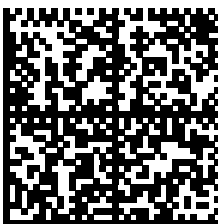
KAPUR NGA NE	4 tetor 2026, 18:07:38 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	4 tetor 2026, 19:51:53 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	643d5934ad2544834eed08e6ce7e036e12208d30b8a338f3df6ccd0296e1da7a
TEKSTI	935e10a649bb9b42c32aec50d4bbd71109025876fc2e0d40d9ec09ef0c15d54e
PAMJA	3a520abbe4087a095d0b085e8a7c5d9939e1c15a5a3736cc29167b8410386a30

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	7ab9bb9169fb981ab49637fe3467156044e1fd756978b35c935ad688e8c44c16
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 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/7ab9bb9169fb981ab49637fe3467156044e1fd756978b35c935ad688e8c44c16

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

Kungulli i pjekur, aleati i shëndetit në vjeshtë! I pasur me vitamina e fibra, por diabetikët duhet të kenë kujdes

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Paraja jashtë bankave arrin në mbi 534 miliardë lekë, Tatimet u lënë afat bizneseve: Pagesat me kartë deri në dhjetor

[Lexo lajmin e plotë](#) →

"Ti rron kot në këmbë", Miranda fajëson burrin për borxhin: Unë të kam mbajtur deri më sot

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Tensionet SHBA-Iran/ Goditet me raketë një tjetër anije naftë në Ngushticën e Hormuzit

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Trafik i rënduar në Elbasan, kolona kilometrike në aksin drejt Tiranës

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Kungulli i pjekur, aleati i shëndetit në vjeshtë! I pasur me vitamina e fibra, por diabetikët duhet të kenë kujdes

LAJMI FUNDIT / 4 OCTOBER 2026, 19:51

Shpërndaje

SOFT



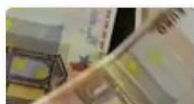
Kungulli është një nga ushqimet që nuk mungon në tryezat shqiptare gjatë vjeshtës. I pjekur në furrë, në supë, byrek apo petanik, ai jo vetëm që ka një shije karakteristike, por sjell edhe një sërë përfitimesh për organizmin.

I pjekur në furrë, kungulli ruan një pjesë të madhe të fibrave, vitaminave dhe mineraleve. Ai është veçanërisht i pasur me beta-karoten, pigmenti që i jep ngjyrën portokalli dhe që në organizëm shndërrohet në vitaminë A, e rëndësishme për shikimin dhe sistemin imunitar.

Një tjetër avantazh është se ka pak kalori. Në 100 gramë kungull ka rreth 30 kalori, ndaj konsiderohet një zgjedhje e mirë për ata që duan të mbajnë nën kontroll peshën. Përmbajtja e lartë e fibrave ndihmon në ndjesinë e ngopjes dhe favorizon funksionimin normal të sistemit tretës.

Kungulli përmban gjithashtu vitaminë C, vitamina të grupit B, si edhe minerale si kaliumi, kalciumi, hekuri dhe fosfori. Kaliumi ndihmon në ruajtjen e tensionit normal të gjakut dhe në funksionimin e muskujve dhe sistemit nervor, ndërsa antioksidantët që përmban kontribuojnë në mbrojtjen e qelizave nga stresi oksidativ.

LEXONI GJITHASHTU



Paraja jashtë bankave arrin në mbi 534 miliardë lekë, Tatimet u lënë afat bizneseve: Pagesat me kartë deri në dhjetor



"Ti rron kot në këmbë", Miranda fajëson burrin për borxhin: Unë të kam mbajtur deri më sot

MOTI NE TIRANE
Tirana, Albania

POLITIKË

"Ligjet" miratojnë "Territorialen", pak shanse që shumica të tërhiqet nga varianti me 46 bashki

POLITIKË

"Mobilizohuni", Berisha thirrje për protestë të fuqishme kombëtare

TRENDING



Aeroporti Ndërkombëtar i Tiranës pret për herë të parë Forumin e Aeroporteve Rajonale të Këshillit Ndërkombëtar të Aeroporteve për Evropën



JUMBO ndërton një kënd të ri lojërash për 136 fëmijë



Tensionet SHBA-Iran/ Goditet me raketë një tjetër anije naftë në Ngushticën e Hormuzit

Megjithatë, specialistët këshillojnë që personat me diabet të kenë kujdes Edhe pse kungulli është i shëndetshëm, kur piqet mund të ndikojë më shumë në nivelin e sheqerit në gjak, ndaj rëndësi ka edhe sasia që konsumohet.

Rekomandohet të piqet pa sheqer ose mjaltë të shtuar, ndërsa kanella është një alternativë e mirë për t'i dhënë shije.

Si pjesë e një diete të larmishme dhe të balancuar, kungulli mbetet një nga produktet më të shëndetshme të stinës, duke kombinuar shijen me vlerat ushqyese. Në Shqipëri ai vazhdon të jetë një përbërës i rëndësishëm i kuzhinës tradicionale, i pranishëm në receta të ndryshme që kalojnë brez pas brezi.



POLITIKË

"Flamingo Mirror", Rama publikon të dhënat e 24 orëve të para: U përball edhe me 122 sulme kibernetike



POLITIKË

"Pushteti i Ramës po dobësohet" – Media spanjolle publikon shkrimin për gjendjen në Shqipëri

ME TE LEXUARAT



"Zbraz i karika'torin ndaj shqiptarëve që i hynë në shtëpi" – Mediat italiane: Jeta e "dyfishtë" e...

[Lexo lajmin e plotë](#)



Euron pëson rënien si asnjëherë më parë, me sa tregtohet sot, këmbimi valutor 23 shtator 2026

[Lexo lajmin e plotë](#)



Skandali "Xhaka" merr përmasa të tjera, mjekja del kundër kapitenit: E kam vaksinuar vetë

[Lexo lajmin e plotë](#)



Zbulohet e vërteta për Bleona Matën, avokati: E ëma në gjendje të rëndët! A ndodhet në Greqi?!

[Lexo lajmin e plotë](#)

ME TE LEXUARAT

"Zbraz i karika'torin ndaj shqiptarëve që i hynë në shtëpi" – Mediat italiane: Jeta e "dyfishtë" e Gjovalin Lazrit

[Lexo lajmin e plotë](#)

NA SHKRUAJ

Portali Lajmifundit sjell Lajme nga Shqipëria, rajoni dhe bota në kohë rekord. Ju lutemi na kontaktoni nëse doni të kontribuoni me informacione të vlefshme për publikim në portalin tonë.

[Kliko për më shumë informacion](#)

Euron pëson rënien si asnjëherë më parë, me sa tregtohet sot, këmbimi valutor 23 shtator 2026

[Lexo lajmin e plotë](#)



"Askush nuk është mbi ligjin"/ Rama shkarkon menjëherë Vlorë Hysenin: Pas kthimit në Tiranë zgjedh drejtuesin e ri të SHISH

[Lexo lajmin e plotë](#)

Skandali "Xhaka" merr përmasa të tjera, mjekja del kundër kapitenit: E kam vaksinuar vetë

[Lexo lajmin e plotë](#)



Sekuestrohet hoteli "Central Park Premium" në Ksamil, u ndërtua pa leje! Ja kujt i përket

[Lexo lajmin e plotë](#)

Zbulohet e vërteta për Bleona Matën, avokati: E ëma në gjendje të rëndë! A ndodhet në Greqi?!

[Lexo lajmin e plotë](#)



"Ka gjëra që edhe ne që i dimë nuk flasim dot"/ Artan Hoxha: Ka fakte tronditëse për Ballukun, gropa u hap

[Lexo lajmin e plotë](#)

LAJMI FUNDIT



KUSH JEMI

KONTAKT REDAKSINË

TE DHENAT PERSONALE

COOKIES

LajmiFundit merr pjesë në programe të ndryshme marketingu ku mund të përfitojë komisione për produktet e zgjedhura në artikujt e publikuar.

Created & Monetized by **Mediadesk**

REGJISTROHU NË NEWSLETTER

OK

Ju do të mërrmij njoftime periodike me Lajmet e Fundit.

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.