

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 apo kungulli i gjalpit, cili është më i mirë për fibrat dhe kaliumin?! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/kungulli-apo-kungulli-i-gjalpit-cili-eshte-me-i-mire-per-fibrat-dhe-kaliumin/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

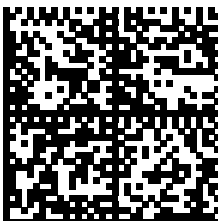
KAPUR NGA NE	6 tetor 2026, 16:15:59 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	6 tetor 2026, 16:01:07 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	4150dc9670eb48a6f9d6de0f927ac5dc49bd95849fa9b40742d695236337e2a2
TEKSTI	c0388fb15983008cd659ad24f9251575dafcee584c837f8b33daac59fa6c4b45
PAMJA	8def4c8a8c477cdec2a79ef29af020e08a4e3b8f2a8da0f617897618bfd2064

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	c6237629a17973ea1d8ac55e668aa37eb9ffa535c79b1b76950745f7c5248a48
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/c6237629a17973ea1d8ac55e668aa37eb9ffa535c79b1b76950745f7c5248a48>

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

Kungulli apo kungulli i gjalpit, cili është më i mirë për fibrat dhe kaliumin?!



Gleria Liço

06 Tetor 2026



Kungulli dhe kungulli i gjalpit janë të dyja zgjedhje të shëndetshme, por ndryshojnë pak në përmbajtjen e fibrave dhe kaliumit. Kungulli i gjalpit fiton për fibrat. Një filxhan kungull i gjalpit i gatuar përmban rreth 6.6 gramë fibra, ndërsa e njëjta sasi kungulli të freskët të gatuar ka rreth 2.7 gramë. Kungulli i konservuar mund të ketë më shumë fibra se ai i freskët, pasi është më i përqendruar. Për sa i përket kaliumit, diferenca është shumë e vogël. **Një filxhan kungull** i gjalpit përmban rreth 582 mg kalium, ndërsa kungulli rreth 564 mg. Të dyja janë gjithashtu burime të mira të vitaminës A dhe C, përmbajnë magnez dhe kanë relativisht pak kalori. Një filxhan kungull i gjalpit ka rreth 82 kalori, ndërsa kungulli rreth 49 kalori.

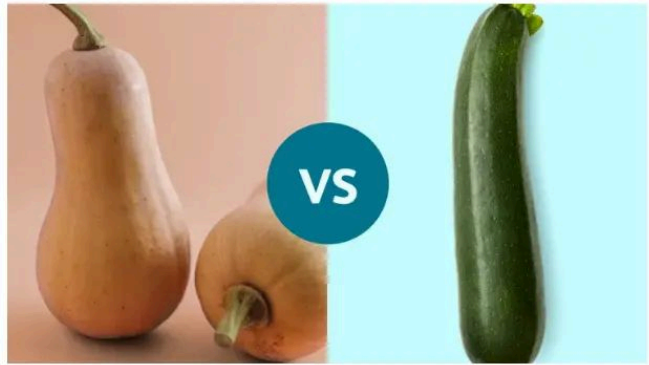
Si t'i konsumoni?

Mund t'i përdorni në supa, t'i piqu në furrë me vaj ulliri dhe erëza, t'i shtoni në makarona ose tava, apo t'i kombinoni me drithëra, fasule dhe djathë. Kungulli mund të përdoret gjithashtu në ëmbëlsira, si kekë dhe byrekë. Nëse synoni të merrni më shumë fibra, kungulli i gjalpit është zgjedhja më e mirë. Për kaliumin, të dyja janë pothuajse të barabarta dhe mund të jenë pjesë e **një diete të shëndetshme**.



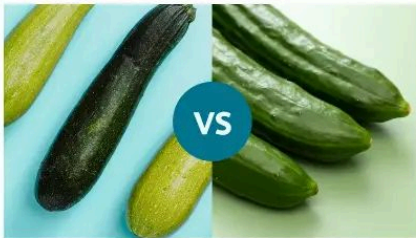
E dimë që është sezoni i kungullit, por këto ushqime kanë më shumë vitamina se kungulli...

3.5 MIN



Njëra ka më pak kalori, tjetra më shumë vitamina! Cilin kungull duhet të zgjidhni?

5.5 MIN



Kungulli i njomë apo kastravec, cili është më i shëndetshëm, sipas dietologëve?!

2.5 MIN



Superushqimet e vjeshtës si kungulli, gështenjat dhe shega bëjnë mrekulli për trupin!

2.5 MIN



Kungulli prej mbi një mijë kilogramësh fiton kampionatin botëror!

1 MIN

MË TË LEXUARAT



Spektakel në Spanjë, mijëra njerëz ndjekin garën e "kullave njerëzore"/VIDEO!



Studim/Vetëm një në 562 ka probabilitet për të gjetur dashurinë e vërtetë!



Kryebashkiaku Veliaj mesazh me IA: Dreka falas për çdo nxënës, asnjë pengmarrje nuk na ndal...



Videot intime të Adi Hilës, bëhet denoncimi i parë në komisariat/ Këngëtarja nga Kosova shkon me emra në polici, merret deklarata edhe e një artisti të ri!



"Mund ta barazonim"/ Sinemati komenton ndeshjen me Finlandën: Berisha ishte i fundit që duhet ta bënte atë gabim!



"Game of Thrones: Aegon's Conquest" do të mbërrijë në kinema në vitin 2029?



A i kryqëzon këmbët? Ky zakon mund të tregojë se...



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



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



Shkencëtarët kërkojnë jetë jashtëtokësore, përgjigjet e para mund të vijnë brenda një dekade!

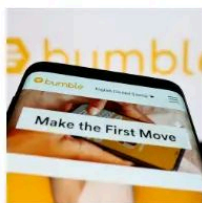
EDITORI SUGJERON



Edamameja, snack-u i pasur me proteina që mund të ndihmojë në uljen e kolesterolit...



Kungulli apo kungulli i gjalpët, cili është më i mirë për fibrat dhe kaliumin?!



A po e zëvendëson AI dashurinë?! Aplikacionet e takimeve po i besojnë inteligjencës artificiale...



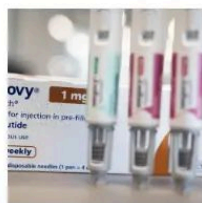
"Influencuesit e vetmisë" po bëhen virale/Pse gjithnjë e më shumë njerëz po zgjedhin të jenë vetëm?!



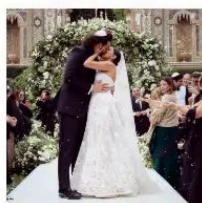
A ka vërtet nevojë trupi për "detox"?! Ja çfarë ndodh kur ndryshoni zakonet e përditshme...



Tronditëse/Gen Z po kërkon intimitet të AI!? A po zëvendësohen lidhjet njerëzore nga teknologjia...



Mund të tingellojë qesharake, por kur njëri partner dobësohet shumë a mund të ndryshojë kjo një marrëdhënie?!



Çfarë e bën një dasmë të bukur sot?! Pak flirt dhe kaos, jo tre ditë në një...



A po ju zbrazin takimet romantike 'portofolin'?! Ja zgjidhja më e lirë...



A ndikon çiklizmi te fertiliteti?! Ja çfarë thonë ekspertët...

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

Kontakttoni
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.