

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! – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/kungulli-i-pjekur-aleati-i-shendetit-ne-vjeshte/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	online

KOHA

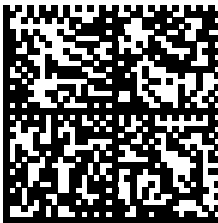
KAPUR NGA NE	7 tetor 2026, 19:00:14 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	7 tetor 2026, 18:56:55 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	539920a9bc6d975e253d29b735c499221c7e42cc40a28a39000f9af0fa498e4e
TEKSTI	bb2ef5f8bd80e659bf5be4d4030e61436e7a7bb1e9e59bcd06f00a636ff1b329
PAMJA	1458e3e3e85742daf0dda3d3eae0b4ecb98c58de13b5678fdc81d6afa29ec231

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	c60c5dd4b1b6317ed5440534d23d1a8c18b757826204b2e310a61a229b90d298
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. Krahajo 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/c60c5dd4b1b6317ed5440534d23d1a8c18b757826204b2e310a61a229b90d298>

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



I pjekur në furre, 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.

REKLAMË

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.

REKLAMË

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

Rekomandohet të piquet 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

5 U bene prinder per here te 10-te, çiti nga Kukësi në studion e "Mes'Dritë"...

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

emaili juaj

Abonohu

REKLAMË



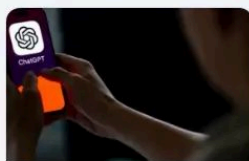
Shpesh e një dritë të rëndësishme dhe të shëndetshme, kungullin mblodh nga produktet më të shëndetshme të stinës, duke kombinuar shijen me vlerat ushqyese. Në Shqipëri ai vazhdon të jetë një përbërës i rëndësishëm i kuzhinës tradicionale, i pranishëm në receta të ndryshme që kalojnë brez pas brezi.

[#kungulli](#)[#VizionPlus](#)[#vjeshte](#)

WRITTEN BY
Redaksia Web
Gazetar/e · Vizion Plus

[Të gjithë artikujt →](#)

Vazhdo të lexosh



LIFESTYLE

**ChatGPT paraqet
rrezik të...**

Redaksia
Web 7 Tet
20:29



LIFESTYLE

**Kujdes/ Këto janë
ushqimet që mbajnë...**

Redaksia
Web 7 Tet
19:26



LIFESTYLE

**"Mbi çdo arritje,
lumturia ime më e...**

Adnand
Kolgjokaj 7 Tet
18:51

REKLAMË

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

REKLAMË



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.

Lajme

Politikë
Vendi
Bota
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



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.