

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	Fibrat, ushqimi i harruar në epokën e proteinës: Çfarë duhet të hamë çdo ditë?! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/fibrat-ushqimi-i-harruar-ne-epoken-e-proteines-cfare-duhet-te-hame-cdo-dite/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

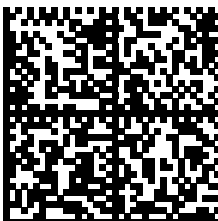
KAPUR NGA NE	8 tetor 2026, 11:42:21 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	8 tetor 2026, 09:29:16 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	b639eff2f0586599d02e7986184e40cdf6ab93c1758ffa74e1f0bab234e0014
TEKSTI	ff53666c92edeffed89efedf77bd4bec1c7c21ee910f5200152df7c369a1f7dc
PAMJA	9c43d570c635f7e1c3690459cb57704ab9ae34ba6e4fc629a1b942e4ca467886

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	0064dd987f63a4c7a45ef8e00ee9778e104451db40cb4c14c56a3bc8b82563b3
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/0064dd987f63a4c7a45ef8e00ee9778e104451db40cb4c14c56a3bc8b82563b3>

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

Fibrat, ushqimi i harruar në epokën e proteinës: Çfarë duhet të hamë çdo ditë?!



Klisela Buzo

08 Tetor 2026



TOP ALBANIA RADIO

Nërsa shumë njerëz sot fokusohen te numërimi i proteinave, rekomanduar në masën 1.6 deri 2 gram për kilogram peshe trupore, nutricionistja Matina Çobo paralajmëroi se **fibrat mbeten elementi më i neglizhuar në dietën e përditshme**. Fibrat, të pranishme te drithërat, legumet, frutat dhe perimet, janë thelbësore për shëndetin e zorrëve, largimin e toksinave dhe mbrojtjen e qelizave nga dëmtimet.

Sipas saj, një vakt nuk duhet konsideruar i plotë nëse nuk përmban perime, sallatë apo fruta. Rekomandimi minimal ditor është rreth 25 gram fibra, të arritshme përmes një frutit në mëngjes, një sallate në drekë, perimeve në darkë dhe një fruti në mbasdite.

Çobo theksoi gjithashtu rëndësinë e orarit të vakteve, duke marrë shembull italianët dhe francezët, popuj që hanë ushqime të pasura me yndyrna e karbohidrate por ruajnë formën fizike falë respektimit strikt të orareve të ngrënies. Darka, sipas saj, duhet konsumuar të paktën tre orë para gjumit dhe të jetë më e lehtë se dreka.

LAJME TË NGJASHME



Zbuloni vendin më të mirë në natyrë për të reduktuar stresin!
1.5 MIN



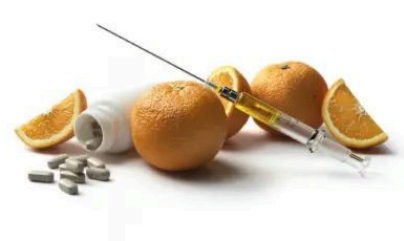
Pudra pluhur po rikthehet në makeup/ Produkti "i vjetër" po merr një version të ri!
1.5 MIN



Korea e Jugut i kushton një ditë zyrtare ushqimit të saj/ Festival treditor për K-food në Seul!
1.5 MIN



Sllovenia lë pas Francën dhe Italinë/ Kjo është shpallur zona më e mirë e verës në Europë!
1.5 MIN



A mund të ndikojë vitamina C në zhvillimin e leukemisë? Çfarë tregojnë studimet?
2.5 MIN

MË TË LEXUARAT



Saturni retrogradë po teston durimin! Këto shenja duhet të rishikojnë karrierën dhe përgjegjësit!



Mendojnë për të gjithë por harrojnë veten, e kemi fjalën për këto shenja të zodiakut!



Prindërit, më pesimistë se fëmijët për jetën shkollore: 90% e nxënësve të kënaqur, por prindërit bien me 20-30%...



Albano Bogdo flet hapur për numrin e kritikuar në "Portokalli": Ne nuk jemi emision për të qarë halle...



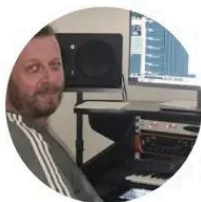
Psikologjia paralajmëron: ChatGPT po zëvendëson psikologun dhe kjo është e rrezikshme!



Studimi kombëtar për bullizmin/ Vajzat dhunojnë po aq sa djemtë, humbet diferenca gjinore!



Sipërmarrja 80 mijë euro/Verëm 22 vjeç, por ka 16 punonjës: Si e zbuloi talentin e Orgito Barajt mësuesja e tij...



"Do të paguaje ai që i ka regjistruar dhe shpërndarë videot"/Këngëtarja Matraku reagon sërish pas videove intime të Adi Hilës!



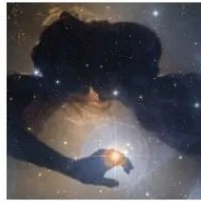
Hëna lindi pas një "aksidenti" kozmik? Zbulohen gjurmë të...



Kryetarja e AMA-s flet për videot intime në rrjetet sociale: E neveritshme, e përbuz me forcë



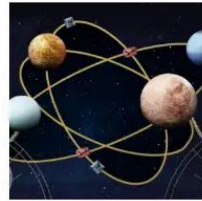
Saturni retrogradë po teston durimin! Këto shenja duhet të rishikojnë karrierën dhe përgjegjësitë!



Venusi është retrogradë! Dashuria, ish-partnerët dhe paratë hyjnë në një periudhë rishikimi?



5 planetët që janë retrogradë këtë periudhë! Çfarë pritet të sjellë secili?



Çfarë do të thotë kur një planet është retrogradë? Pse disa retrograda konsiderohen më "të forta"?



Aktorja e famshme turke thyen heshtjen për 'përplasjet' me Beren Saat: Gratë paraqiten gjithmonë si rivale ama...



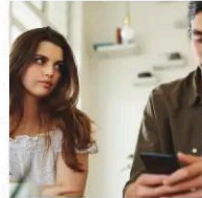
5 vite mungesë në media, Fatmira Breçani tregon detaje nga jeta profesionale dhe personale: Kam peng që nuk bëra...



Një aromë të rikthen menjëherë në fëmijëri! Pse disa kujtime nuk i harrojmë kurrë...



Hynë në TikTok për 5 minuta, por përfundon duke kaluar një orë? Ja pse ndodh kjo...



Partneri ju injoron për shkak të telefonit?! Ja termi i ri që po përdoret për këtë sjellje...



Çiftet e reja po "testojnë" lidhjet me pushime, por a ia vlen?!

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.