

# Cari Menu Kuliner untuk Sarapan? 3 Tempat Jajanan Pasar Cocok untuk Dicoba

Category: LifeStyle

11 September 2025



## Cari Menu Kuliner untuk Sarapan? 3 Tempat Jajanan Pasar Cocok untuk Dicoba

**Prolite** – Cari menu sarapan di pagi hari? Berbagai jenis kuliner yang dijual untuk anda yang mencari sarapan salah satunya jajanan pasar.

Siapa yang tidak tau dengan banyaknya jenis jajanan pasar yang rasanya enak-enak ada yang manis hingga asin.

Buat yang ingin mencari sarapan tapi tidak mau yang berat kuliner ini sangat cocok di coba bukan hanya banyak macamnya

namun harga yang urah dan lezat sangat cocok.

Kota Bandung bukan hanya menyediakan menu kuliner berat saja namun Kota ini juga banyak menyediakan jajanan pasar yang tidak kalah lezat dan wajib untuk dicoba.

Jajanan Pasar mungkin makanan yang sudah lama ada dan sering di jual di dalam pasar, namun semakin kesini jajanan ini semakin banyak dan berfariativ bentuknya.

Kali ini kami akan memberikan rekomendasi tempat jajanan pasar di Bandung yang cocok untuk berburu aneka kue jadul atau tradisional untuk menu sarapan.

## **1. Pasar Cihapit**



RRI

Rekomendasi pertama yang patut dipertimbangkan ialah Pasar Cihapit. Di sini ada banyak sekali aneka kue jadul yang bisa dicicipi, sudah pasti rasanya enak dan autentik. Beberapa kue yang bisa didapatkan di pasar ini ada kue jiwel, lupis, pukis, surabi, kue ape, batagor, hingga mochi.

Alamat: Jl. Cihapit , Cihapit, Kec. Bandung Wetan, Kota Bandung

## **2. Pusat Kue Bandung**



net

Lanjut ke Pusat Kue Bandung, salah satu tempat jajanan pasar subuh yang cukup lengkap. Tempatnya buka dari pukul WIB hingga WIB.

Di sini pilihan aneka kuenya sangat bervariasi, mulai dari kue lapis, putu ayu, bolu kukus, pie, dadar gulung, sarang burung, hingga aneka roti. Harganya pun murah meriah, mulai seribuan.

Alamat: Jl. Martanegara No.3, Turangga, Kec. Lengkong, Kota Bandung

### 3. Sari Sari

Terakhir tempat menarik untuk berburu jajanan pasar dan kue ialah Sari Sari. Mengutip Instagramnya @, tempatnya sangat legendaris, sudah eksis sejak tahun 1967.

Tempatnya pun luas dan sangat nyaman untuk berbelanja aneka kue. Pilihan kue tradisionalnya sangat bervariasi, mulai dari surabi, soes, onde, lapis, bika iris, clorot, bacang, kue angku dan masih banyak lagi. Harganya mulai seribuan saja.

Alamat: Jl. Sultan Tirtayasa , Citarum, Kec. Bandung Wetan, Kota Bandung

Bagaimana dari tempat rekomendasi diatas ada yang sudah anda datangi atau mungkin belum sama sekali di coba.

Semoga rekomendasi tempat kuliner tersebut bisa berguna untuk anda yang sedang mencari menu sarapan yang tidak terlalu berat.

---

# Mitos VS. Fakta: Apakah Pisang Bisa Jadi Sarapan yang Sempurna?

Category: LifeStyle  
11 September 2025



## **Prolite – Mitos atau Fakta: Apakah Pisang Bisa Jadi Sarapan yang Sempurna?**

Pagi hari sering kali jadi waktu yang paling sibuk, ya nggak? Bangun, mandi, siap-siap, lalu buru-buru keluar rumah. Di tengah kesibukan itu, sarapan sering jadi korban yang terlupakan.

Tapi, katanya, pisang bisa jadi solusi praktis buat sarapan kilat. Nah, bener nggak sih kalau pisang adalah sarapan yang sempurna? Yuk, kita kupas tuntas dalam artikel ini!

### **Manfaat Pisang Sebagai Sarapan Cepat dan Praktis**



Kita nggak bisa pungkiri kalau pisang itu super praktis! Tinggal kupas dan hap, langsung masuk mulut. Plus, nggak perlu ribet cuci piring, kan? Selain itu, pisang kaya akan nutrisi seperti potassium, vitamin B6, vitamin C, dan serat.

Nutrisi-nutrisi ini membantu tubuh tetap fit, terutama di pagi hari saat energi masih “loading”. Jadi, kalau kamu lagi buru-buru, pisang bisa banget jadi pilihan darurat.

Tapi... apakah pisang benar-benar sempurna untuk makan pagi? *Let's break the myths and facts!*

## Mitos: Pisang Membuat Perut Kenyang Lebih Lama

Ini mitos pertama yang sering banget didengar. Katanya, makan pisang bisa bikin kenyang sampai waktu makan siang.

### Fakta:

Pisang memang mengandung karbohidrat yang cukup tinggi, terutama karbohidrat sederhana. Artinya, energi dari pisang akan cepat diserap tubuh, tapi nggak tahan lama.

Jadi, kalau kamu cuma makan pisang tanpa tambahan protein atau lemak sehat, kemungkinan besar kamu bakal cepat lapar lagi.

Solusinya? Kombinasikan pisang dengan bahan lain yang lebih “mengenyangkan” seperti oatmeal, yogurt, atau selai kacang. Kombinasi ini nggak cuma bikin kenyang lebih lama, tapi juga memberi tubuh energi yang stabil sepanjang pagi.



## Mitos: Pisang Bersifat Asam dan Memicu Asam Lambung

Buat yang punya masalah lambung, mitos ini bisa bikin takut makan pisang pagi-pagi. Bener nggak sih pisang itu asam?

## **Fakta:**

Faktanya, pisang adalah salah satu buah yang bersifat basa. Pisang bahkan sering direkomendasikan buat orang yang punya masalah asam lambung karena bisa membantu menetralkan asam di perut.

Tapi, pastikan kamu makan pisang yang matang, ya. Pisang yang masih mentah justru bisa lebih sulit dicerna.

Jadi, buat kamu yang sering khawatir soal asam lambung, nggak perlu takut lagi. Pisang justru bisa jadi “teman baik” buat perutmu di pagi hari.

## **Mitos: Pisang Bisa Menyebabkan Perut Kembung Kalau Dikonsumsi Pagi-Pagi**

Pernah dengar mitos ini? Katanya, makan pisang pagi-pagi bisa bikin perut kembung dan nggak nyaman.

## **Fakta:**

Pisang mengandung serat larut yang baik untuk pencernaan. Tapi, buat beberapa orang, konsumsi pisang dalam jumlah besar bisa menyebabkan ketidaknyamanan, termasuk rasa kembung. Ini karena serat larut membutuhkan waktu untuk dicerna.

Solusinya? Jangan makan pisang berlebihan. Satu buah pisang ukuran sedang sudah cukup. Kalau mau tambah variasi, kamu bisa mencampur pisang dengan makanan lain seperti smoothie atau pancake sehat.

## **Tips Mengonsumsi Pisang Sebagai**

# Sarapan

☒

Kalau kamu pengen pisang jadi menu sarapan yang lebih sempurna, coba beberapa tips ini:

- **Pisang + Selai Kacang:** Oleskan selai kacang di atas pisang. Kombinasi ini bakal memberikan tambahan protein dan lemak sehat.
- **Pisang + Oatmeal:** Potong-potong pisang ke dalam oatmeal hangat. Taburi dengan kacang atau biji-bijian untuk ekstra nutrisi.
- **Smoothie Pisang:** Blender pisang dengan yogurt, susu almond, dan madu. Smoothie ini nggak cuma enak, tapi juga mengenyangkan.
- **Pisang + Pancake:** Gunakan irisan pisang sebagai topping pancake sehat. Sarapan jadi lebih seru dan nggak monoton!

Jadi, apakah pisang bisa jadi sarapan yang sempurna? Jawabannya, tergantung! Pisang memang praktis, bergizi, dan cocok untuk sarapan cepat.

Tapi, kalau kamu butuh energi tahan lama, pastikan untuk mengombinasikannya dengan bahan lain yang kaya protein dan lemak sehat.

Pisang bukanlah “superfood” yang bisa memenuhi semua kebutuhan sarapanmu, tapi tetap jadi pilihan yang oke kalau dipadukan dengan bahan lain.

Jadi, jangan ragu buat eksplorasi menu sarapan berbasis pisang yang lebih variatif. Selamat mencoba dan semoga pagimu selalu semangat!

---

# Rekomendasi 3 Menu Sehat untuk Sarapan yang Bisa Disiapkan dalam 10 Menit

Category: LifeStyle

11 September 2025



**Prolite** – Sarapan adalah waktu yang paling penting dalam sehari, terutama bagi kamu yang ingin menjaga pola makan sehat.

Namun, di tengah kesibukan pagi yang padat, sering kali kita terjebak untuk memilih sarapan yang tidak sehat atau bahkan melewatkannya sama sekali.

Jangan khawatir! Dalam artikel ini, kami akan membagikan tiga menu sehat yang bisa kamu siapkan hanya dalam waktu 10 menit.

Siap untuk memulai harimu dengan energi positif? Mari kita lihat pilihan-pilihan yang lezat ini!

# Daftar Menu Sarapan Ideal Bagi Mereka yang Memiliki Waktu Terbatas di Pagi Hari

## 1. Smoothie Bowl Segar



Smoothie bowl adalah pilihan sarapan yang sempurna untuk kamu yang terburu-buru tetapi tetap ingin sehat.

Dengan kombinasi bahan yang bisa disesuaikan dengan seleramu, smoothie bowl tidak hanya cepat disiapkan tetapi juga menggugah selera.

### Bahan-bahan:

- 1 buah pisang matang
- 1/2 cangkir yogurt (plain atau Greek)
- 1/2 cangkir bayam segar atau kangkung
- Topping: granola, buah fresh (seperti strawberry atau blueberry), dan biji chia

### Cara Membuat:

1. Campurkan pisang, yogurt, dan bayam dalam blender. Proses hingga halus.
2. Tuangkan ke dalam mangkuk dan hiasi dengan topping pilihan Anda.
3. Nikmati smoothie bowl yang kaya nutrisi ini sambil menikmati pagi yang cerah!

Dengan kandungan serat, vitamin, dan probiotik, smoothie bowl ini akan memberimu energi yang dibutuhkan untuk memulai hari.

## 2. Roti Gandum dengan Selai Alpukat dan Telur Rebus



Sarapan yang satu ini sangat sederhana, namun kaya akan rasa dan nutrisi. Kombinasi karbohidrat kompleks dari roti gandum, lemak sehat dari alpukat, dan protein dari telur membuatnya menjadi pilihan yang sangat memenuhi gizi.

### Bahan-bahan:

- 2 slice roti gandum
- 1/2 buah alpukat matang
- 1 butir telur rebus
- Garam dan lada secukupnya
- Perasan lemon (opsional)

### Cara Membuat:

1. Panggang roti gandum selama 2-3 menit hingga kecokelatan.
2. Sementara itu, hancurkan alpukat dalam mangkuk, tambahkan garam, lada, dan perasan lemon sesuai selera.
3. Sesaat sebelum roti selesai dipanggang, kupas dan iris telur rebus.
4. Oleskan campuran alpukat di atas roti panggang dan tambahkan irisan telur rebus di atasnya.

Sarapan ini tidak hanya enak, tetapi juga memberikanmu protein dan serat yang cukup untuk mendukung aktivitas sepanjang pagi.

## 3. Yogurt dengan Granola dan Buah Segar



Tidak ada yang lebih mudah daripada yogurt dengan granola dan buah. Menu ini memberikan kombinasi rasa manis dan tekstur yang crunchy, cocok untuk menemani rutinitas pagi.

## **Bahan-bahan:**

- 1 cangkir yogurt (plain atau Greek)
- 1/2 cangkir granola rendah gula
- Segenggam ceri segar atau buah lain (seperti pisang atau peach)
- Madu atau sirup maple (opsional)

## **Cara Membuat:**

1. Siapkan mangkuk dan masukkan yogurt sebagai dasar.
2. Tambahkan granola di atas yogurt.
3. Hiasi dengan ceri atau buah lain dan, jika suka, tambahkan sedikit madu atau sirup maple.

Menu ini sangat fleksibel dan bisa kamu variasikan dengan bahan-bahan sesuai selera. Selain cepat, yogurt mengandung protein dan kalsium yang sangat baik untuk kesehatan tulang.

Dengan ketiga menu sarapan sehat ini, kamu tidak perlu lagi khawatir kehilangan waktu di pagi hari.

Semua resep ini bisa disiapkan dalam 10 menit dan pastinya lezat serta bergizi. Jangan lewatkan kesempatan untuk memulai harimu dengan baik!

Sekarang, waktunya kamu mencoba salah satu dari ketiga menu tersebut! Berikan tubuhmu nutrisi yang dibutuhkan dan nikmati hari yang penuh energi. Selamat mencoba, dan semoga sarapanmu selalu menyenangkan!

---

# **5 Jenis Menu Sarapan yang**

# Dapat Mencegah Pikun

Category: LifeStyle

11 September 2025



## 5 Jenis Menu Sarapan yang Dapat Mencegah Pikun

**Prolite** – Menu makanan di pagi hari atau sering di sebut dengan menu sarapan memang sangat penting bagi tubuh, apalagi menu yang nikmat dan bergizi.

Dengan mengonsumsi menu sarapan yang lezat dan bergizi dapat membuat mood lebih bahagia, tenaga lebih banyak, dan otak lebih fokus.

Ada banyak menu sarapan yang lezat, kami akan memberikan 5 menu yang akan membuat mood lebih bahagia dan tidak gampang pikun:

### 1. Buah beri



## DokterSehat

Buah beri adalah salah satu buah paling tinggi vitamin dan antioksidan yang baik untuk otak kita.

Buah beri sendiri punya antioksidan bernama *flavonoids* yang bisa mengurangi peluang penurunan fungsi otak.

Selain itu, buah beri juga punya rasa manis dan asam yang nikmat di lidah, apalagi kalau kita tambahkan ke dalam yoghurt tanpa rasa, lho.

### 2. Ikan



Halodoc

Makanan yang sehat untuk otak selanjutnya ada iklan. Pasalnya ikan, terutama ikan dengan asam lemak omega 3, seperti salmon, tuna, makarel, dan sarden sangat bagus untuk otak kita.

Berdasarkan penelitian, omega 3 telah lama diteliti untuk melindungi otak dan meningkatkan fungsi otak.

### 3. Sayuran



Katadata

Ada banyak manfaat yang akan kamu dapatkan jika mengonsumsi sayuran setiap hari. Sayuran sendiri tinggi kandungan nutrisi, terutama beta karoten, vitamin K, dan folat.

Sayuran juga tinggi serat, sehingga bisa bikin kita kenyang lebih lama dan enggak gampang lapar sebelum waktu makan siang tiba.

### 4. Telur

Makanan berikutnya ada telor rebus, jika kita mengonsumsi telor rebus setiap hari di pagi hari maka selama ini kita

sudah memberikan nutrisi otak kita.

Telur sendiri selain kandungan proteinnya yang tinggi, juga ada kandungan kolin yang menurut penelitian bisa meningkatkan kesehatan otak.

Namun penting untuk diketahui kalau kolin ini cuma ada di kuning telur, jadi jangan membuang kuning telurnya, ya!

## 5. Kacang-kacangan



Kapanlagi

Banyak jenis kacang yang kita ketahui bukan ? Ternyata dengan mengonsumsi kacang-kacangan bagus untuk otak kita!

Buat kita yang enggak suka sarapan dengan makan ikan, kita bisa menggantinya dengan kacang.

Ini karena kacang juga punya kandungan omega 3, terutama kacang kenari yang bagus untuk otak.

Bagaimana apakah anda sudah mencoba makanan yang dapat meningkatkan kecerdasan otak agar kita tidak cepat pikun.

---

# 5 Rekomendasi Kuliner dengan Menu Sarapan yang Lezat

Category: LifeStyle

11 September 2025



**Prolite** – Kuliner pagi di Kota Bandung sangat beragam, Bahkan para wisatawan yang sedang berkunjung tidak perlu risau untuk mencari menu sarapan.

Kota Bandung bisa di bilang gudangnya kuliner, jadi tidak afdol jika ke Kota Kembang ini tidak berburu makanan lezatnya.

**Berikut kami memiliki beberapa rekomendasi wisata kuliner dengan menu sarapan yang lezat:**

**1. Lotek Mahmud**



Go Travelly

Untuk para wisatawan yang ingin sarapan sehat, kalian bisa mengunjungi lotek Mahmud. Selain lotek, mereka juga menyediakan rujak ulek, gado-gado, nasi mbak moy, nasi rames, dan masih banyak lagi menu yang disediakan.

Lotek ini buka sejak pukul 8 pagi dan beralamat di Jl. Mahmud 4 nomor 9, Pamoyanan, Kecamatan Cicendo Bandung. Harga lotek ini dibanderol dari dan yang termahal .

**2. Bubur Ayam H. Amid**



Instagram @buburayamhamid

Untuk yang ingin sarapan bubur ayam kalian bisa mencoba ke bubur ayam H amid. Di sini tersedia berbagai macam bubur dengan pilihan topping, ati ampela, telur, dan spesial kisaran harga bubur ini adalah hingga .

Bubur ini beralamatkan di Jl. Pajajaran No 105 Pamoyanan, Kecamatan Cicendo Bandung.

### **3. Nasi Kuning Sumur Bandung**



Untuk kalian yang ingin menyantap nasi kuning ini adalah nasi kuning terenak di Kota Bandung. Jika iingin ke sini, kalian bisa datang mulai pukul 5 pagi.

Nasi kuning ini juga bisa disantap dengan berbagai macam lauk yang disediakan. Citarasa nasi kuning di tempat ini pasti bikin kamu ketagihan.

Harga nasi kuning Sumur Bandung berkisar . Alamat di Jl. Sumur Bandung No. 12 Bandung.

### **4. Soto Ahri**



Soto asli garut ini tidak kalah nikmatnya. Soto Ahri ini merupakan soto yang terkenal di Bandung. Menu yang ditawarkan adalah soto asli Garut dengan rasa yang sangat menggoyang lidah.

Harga Soto Ahri ini berkisar . Untuk kamu yang tertarik dengan soto ini, bisa datang ke Batu Nomor 235.

### **5. Batagor Yunus**

Kuliner yang terakhir yaitu Batagor Yunus merupakan kuliner

khas Bandung. Batagor ini dapat dikunjungi mulai pukul setiap harinya.

Menu yang ditawarkan ada batagor kering, batagor kuah, mie dan bakso dengan kisaran harga mulai dari Rp hingga Rp .

Alamatnya ada di Jl. Raya Kopo , RT 10/RW 01, Babakan Asih, Kec. Bojongloa Kaler, Kota Bandung.

Itu tadi 5 rekomendasi wisata kuliner yang menyediakan menu sarapan yang lezat memiliki tempat yang nyaman.