

# Berburu Kuliner Hidden Gem di Kota Bandung Pagi Hari, Berikut 3 Rekomendasinya?

Category: LifeStyle

3 Oktober 2025



## Berburu Kuliner Hidden Gem di Kota Bandung Pagi Hari, Berikut 3 Rekomendasinya?

**Prolite** – Berburu kuliner di pagi hari yuk, Kota Bandung memang tidak ada habis-habisnya membahas beragam jenis makanan.

Kali ini kami memiliki rekomendasi kuliner yang menyediakan menu sarapan yang pastinya lezat.

Sarapan hidden gem merujuk pada restoran, kafe, atau warung yang menyajikan hidangan sarapan yang luar biasa, namun jarang diketahui banyak orang.

Biasanya, tempat-tempat ini terletak di sudut-sudut kota yang tidak terlalu ramai, dengan suasana yang tenang dan nyaman, membuatnya menjadi pilihan sempurna untuk memulai hari dengan santai.

Banyak tempat yang bahkan terletak di lokasi yang sepi jauh dari keramain namun untuk urusan rasa tidak perlu di tanya lagi.

**Berikut tempat sarapan hidden gem di Bandung yang wajib dicoba:**

### 1. Lontong Kari Kebon Karet



Youtube Nex Carlos

Lontong Kari Kebon Karet, yang terletak di Jalan Otto Iskandar Dinata, Kebon Karet No 28/5C, Babakan Ciamis, Sumur, Kota Bandung telah menjadi legenda kuliner yang tak hanya terkenal di kalangan warga lokal, tetapi juga menyebar hingga ke penjuru nusantara.

Kudapan ini terdiri dari lontong atau nasi yang dipadatkan, kemudian disajikan dengan kuah kari kental. Biasanya berisi daging ayam atau sapi, telur rebus, dan sayuran seperti kentang atau labu.

Dengan harga dibanderol mulai dari Rp 29 ribu per porsi, Anda bisa mencicipi salah satu legenda kuliner yang berdiri sejak 1966 yang terkenal di kalangan warga lokal.

### 2. Cici Claypot



Instagram Cici  
Claypot

Cici Claypot, sebuah restoran yang menawarkan konsep unik dengan hidangan yang dimasak dalam claypot (panci tanah liat).

Claypot, sebagai wadah masak tradisional, tidak hanya meningkatkan kelezatan, tetapi juga memberikan sensasi makan yang berbeda karena makanan disajikan dalam kondisi panas dan beraroma khas.

Tempat makan yang terletak di Jalan Anggrek No 43 Cihapit Kota Bandung menawarkan hidangan yang berbeda.

Salah satu menu andalan yang paling diminati di sini adalah Mie Kriuk Siram Sapi, Nasi Harum, Misoa, Ayam Rica dan lainnya.

### 3. Eat Tokoro



Instagram Tokoro

Tempat hidden gem selanjutnya ada Eat Tokoro yang berada di Jalan Karangsari No 15a.

Ragam menu yang ditawarkan diantaranya, Sandwich, French Toast, Sweet Rolls, dan Savory Rolls dan tersedia minuman coffe dan non coffe dengan harga mulai dari Rp 17-45 ribu.

Menariknya, Eat Tokoro pet friendly, bagi pemilik hewan yang ingin mengajak hewan kesayangannya bepergian atau bersantai di luar rumah tanpa perlu merasa khawatir.

---

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

# Sempurna?

Category: LifeStyle

3 Oktober 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

3 Oktober 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!