

 **PRAMA** *fresh*

PERIODE : 1-30 APRIL 2026

Healthy Lifestyle

Segar Sehat Berkualitas

SELARAS

SEnin seLAsa Rabu Selalu hemat

Belanja aneka daging,
sayur & buah segar

LEBIH HEMAT di PRAMA FRESH !

DISKON
10%
*syarat dan ketentuan berlaku

 **PRAMA** *fresh*

JL. MEKAR LAKSANA NO. 1 MEKARWANGI, BANDUNG

JL. BURANGRANG NO. 37, BANDUNG

JL. GARUDA NO. 79, BANDUNG

JL. PERINTIS NO. 72 SARIJADI, BANDUNG

Customer Service :

0822-1401-8470

Follow @

@pramafresh.id

Website : pramatoserba.co.id

LAYAR (LAYanan AntaR) :

MEKARWANGI 0821 6466 3838

BURANGRANG 0812 2372 5553

GARUDA 0813 2238 6181

PERINTIS 0821 1743 3790

Healthy Lifestyle

Hal. 2

Periode:
1-30 APRIL 2026

Aneka Anggur

DISKON

10%

Anggur Merah
Crimson

Anggur Ivory

Anggur Hijau
Thompson

Anggur Ralli
Seedless

Anggur Midnight
Beauty Aussie



MANFAAT
KONSUMSI
ANGGUR

- ANTIOKSIDAN TINGGI
- MENJAGA KETAHANAN TUBUH
- MENINGKATKAN FUNGSI OTAK
- MENGONTROL GULA DARAH
- MEMBANTU KESEHATAN PENCERNAAN & TULANG

PEAR
Packham
Rp. 4.990

Rp. **3.990** /100gr



APEL FUJI
Harvo Premium Besar
Rp. 6.990

Rp. **5.990** /100gr



BLUEBERRY
Import 125gr
Rp. 49.900

Rp. **39.900** Pack



*selama persediaan masih ada. Harga adalah benar pada saat katalog ini dicetak dengan kesalahan dan kelalaian dikecualikan.

 **PRAMA** fresh

JL. MEKAR LAKSANA NO. 1 MEKARWANGI, BANDUNG

JL. BURANGRANG NO. 37, BANDUNG

JL. GARUDA NO. 79, BANDUNG

JL. PERINTIS NO. 72 SARIJADI, BANDUNG

SELARAS

Senin
Selasa
Rabu
Selalu hemat



Hal. 3

AYAM CINCANG

Rp. 6.750

DISKON
10%



BEEF SHANK

Rp. 18.500

Rp. **16.990** /100gr



AGRO BEEF LIVER 500GR

Rp. 37.500

DISKON
10%



CUMI RING

Rp. 9.990

Rp. **8.500** /100gr



TUNA SAKU

Rp. 11.500

Rp. **9.900** /100gr



UDANG VANNAME AK40

Rp. 12.990

Rp. **11.500** /100gr



BEEF CINCANG Spesial

Rp. 15.990

Rp. **14.990** /100gr



BAHAN :

- 300 gr daging sapi giling
- 1 bawang bombay kecil dicincang
- 1 telur
- 50 gr tepung panir kasar warna putih
- 1 sdt garam
- ½ sdt merica bubuk
- ½ sdt kaldu sapi/kaldu jamur
- ½ sdm tepung tapioka

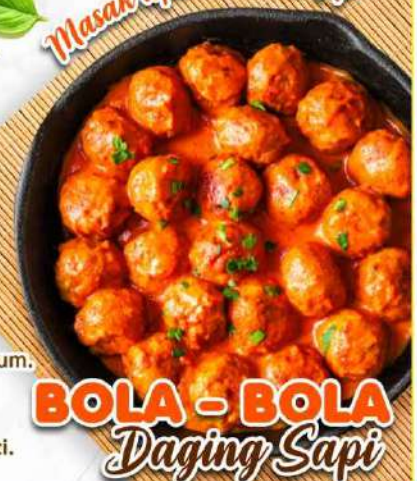
CARA MEMBUAT :

1. Campurkan semua bahan dan aduk adonan hingga merata, lalu buat bentuk bulatan dengan tangan.
2. Kukus bola-bola daging selama 10 menit, lalu goreng hingga berwarna kecoklatan. Angkat dan tiriskan.
3. Panaskan margarin sampai meleleh, lalu tumis bawang putih hingga harum. Tambahkan bawang bombay dan tumis hingga layu.
4. Masukkan sisa bahan saus dan tambahkan air jika terlalu kental. Matikan api.
5. Tuangkan saus ke atas meatball dan bola-bola daging siap Anda nikmati.

BAHAN SAUS :

- 1/2 bawang bombay
- 1 bawang putih, cincang
- 5 sdm saus barbeque delmonte
- 1 sdm saus tomat
- 1 sdm minyak wijen
- lada bubuk sesuai selera
- garam secukupnya
- air secukupnya
- 1 sdm margarin untuk menumis

Masak apa hari ini??



BOLA - BOLA Daging Sapi

*selama persediaan masih ada. Harga adalah benar pada saat katalog ini dicetak dengan kesalahan dan kelalaian dikecualikan.

Healthy Lifestyle

Hal. 4

Kenapa Harus Telur Omega

- ▶ **TINGGI DHA & EPA**
Nutrisi penting untuk perkembangan otak anak & daya fokus belajar.
- ▶ **BAIK UNTUK JANTUNG DAN KOLESTEROL**
Lemak baik bantu turunkan kolesterol jahat & cegah penyakit jantung.
- ▶ **KUNING TELUR ORANGE SEGAR**
Tanda kandungan karotenoid dan omega-3 yang lebih tinggi.
- ▶ **SUDAH TERBUKTI MELALUI UJI LABORATORIUM**
Menjamin kualitas dan kandungannya bukan sekedar klaim.



SO GOOD
OMEGA EGG
BOOSTS BODY IMMUNE
Vitamin A, D, E, Selenium, Zinc
10 EGGS

PRODUK BARU

SO GOOD
TELUR OMEGA

Rp. **31.500** /Pack

Kedai Roti
ROTI KELAPA

Beli 2 Harga Spesial

Rp. **5.000** /Pc. **8.000**

*selama persediaan masih ada. Harga adalah benar pada saat katalog ini dicetak dengan kesalahan dan kelalaian dikecualikan.

Healthy Lifestyle

Hal. 5



CIMORY YOGURT SQUEEZE BTS

Rp. 8.900

Rp. **8.300** /Pc



REAL GOOD

Yogurt Drink Strawberry, Blueberry, Lychee 125ml

Beli 2 Harga Special

Rp. 2.700

Rp. **4.400** /Pc



YUMMY Yoghurt All Variant 80gr

DISKON **10%**



GREENFIELDS Yogurt Pouch 180gr Original, Strawberry, Blueberry, Mango

Rp. 11.250

Rp. **10.250** /Pc



BIOKUL TO GO 80gr All Variant

~~Rp. 7.500~~

Rp. **6.000** /Pc



DIAMOND

Fresh Milk 946ml Coklat - Strawberry Rp. 31.600

Fresh Milk 946ml Plain Rp. 34.700

Rp. **26.500** /Pc

Rp. **29.900** /Pc



CIMORY

Fresh Milk Full Cream 950ml

Rp. 24.500

Rp. **22.500** /Pc



GREENFIELDS Fresh Milk All Variant 950ml

Harga Mulai Dari

Rp. **31.500** /Pc



*selama persediaan masih ada. Harga adalah benar pada saat katalog ini dicetak dengan kesalahan dan kelaianan dikecualikan.



JL. MEKAR LAKSANA NO. 1 MEKARWANGI, BANDUNG
 JL. BURANGRANG NO. 37, BANDUNG
 JL. GARUDA NO. 79, BANDUNG
 JL. PERINTIS NO. 72 SARIJADI, BANDUNG

SELARAS

Senin
seLasa
Rabu
Selalu hemat



Hal. 6

KANZLER
TOM YUM

KANZLER
Singles Sosis Tomyum

Rp. **8.500** /Pc



SOGOOD
Sosis Korea Buldak & Cheese Buldak 58gr

Rp. **8.900** /Pc



GreenPick

GREENPICK
Mixed Vegetables 500gr
Green Peas 500gr

Rp. **25.000** /Pc



BAHAN :

- Ubi cilembu panggang atau Bakar (100-150gr) atau ubi ungu kukus
- Greek yoghurt plain atau rasa vanilla atau blueberry 100-150gr)
- Topping (Optional) : Kacang almond, granola atau madu

CARA MEMBUAT :

1. Haluskan ubi panggang atau kukus hingga lunak menggunakan garpu atau blender
2. Campurkan ubi yang sudah halus dengan Greek yoghurt dalam wadah 1:1 (bisa disesuaikan sesuai selera)
3. Aduk rata hingga teksturnya lembut tercampur rata
4. Masukkan ke dalam kulkas selama 1-2jam agar teksturnya lebih set dan rasanya lebih mirip cheesecake
5. Sajikan, nikmati dingin sebagai menu sarapan atau cemilan sehat.

- *Tips :** - Gunakan ubi cilembu yang matang, agar manisnya maksimal
- Greek yoghurt memberikan tekstur yang lebih padat dan creamy
- Bisa dijadikan untuk selai roti atau cocolan biskuit

Resep **Ubi Yogurt**

*selama persediaan masih ada. Harga adalah benar pada saat katalog ini dicetak dengan kesalahan dan kelalaian dikecualikan.

PRAMA **BORMA**

PRAMA fresh

SELARAS

Senin
Selasa
Rabu
Selalu hemat



Hal. 6

KANZLER
THE BEST QUALITY MEAT

KANZLER
Singles Sosis Tomyum

Rp. **8.500** /Pc



SOGOOD
Sosis Korea Buldak & Cheese Buldak 58gr

Rp. ~~7.000~~ **8.900** /Pc



GreenPick

GREENPICK
Mixed Vegetables 500gr
Green Peas 500gr

Rp. **25.000** /Pc



BAHAN :

- Ubi cilembu panggang atau Bakar (100-150gr) atau ubi ungu kukus
- Greek yoghurt plain atau rasa vanilla atau blueberry 100-150gr)
- Topping (Optional) : Kacang almond, granola atau madu

CARA MEMBUAT :

1. Haluskan ubi panggang atau kukus hingga lunak menggunakan garpu atau blender
2. Campurkan ubi yang sudah halus dengan Greek yoghurt dalam wadah 1:1 (bisa disesuaikan sesuai selera)
3. Aduk rata hingga teksturnya lembut tercampur rata
4. Masukkan ke dalam kulkas selama 1-2jam agar teksturnya lebih set dan rasanya lebih mirip cheesecake
5. Sajikan, nikmati dingin sebagai menu sarapan atau cemilan sehat.

- *Tips : - Gunakan ubi cilembu yang matang, agar manisnya maksimal
- Greek yoghurt memberikan tekstur yang lebih padat dan creamy
- Bisa dijadikan untuk selai roti atau cocolan biskuit

Resep **Ubi Yogurt**

*selama persediaan masih ada. Harga adalah benar pada saat katalog ini dicetak dengan kesalahan dan kelalaian dikecualikan.

PRAMA **BORMA**

PRAMA fresh

SELARAS

Senin
seLasa
Rabu
Selalu hemat



Hal. 7

BLUE DIAMOND
Almond Breeze Matcha 946ml
Almond Breeze Matcha 180ml

Rp. 57.700 /Pc
Rp. 13.200 /Pc

PRODUK BARU

Chi
Ice Tea Peach & Yuzu 450ml
Sparkling Water Bamboo Grapefruit

Rp. 7.300 /Pc
Rp. 7.700 /Pc

PRODUK BARU

Naraya
Original, Coklat, Strawberry 300gr

Rp. 37.300 /Pc

Naraball

Jolly Time
Pop Corn 43gr All Variant

~~Rp. 17.400~~
Rp. 16.400 /Pc

PERIODE 1-15 APRIL 2026

Quick Fresh
Honey Bee Diamond 879gr

~~Rp. 89.400~~
Rp. 83.400 /Pc

PERIODE 1-15 APRIL 2026

Quick Fresh
Evaporated Milk 380gr

~~Rp. 17.900~~
Rp. 17.600 /Pc

PERIODE 1-15 APRIL 2026

SSA
MEDICATED Oil Winter 6ml

Rp. 11.800 /Pc

YB
AEROSOL 50gr

Rp. 80.900 /Pc

FUFANG
EJIAO JIANG 12X20ml

Rp. 258.500 /Pc

FUFANG EJIAO JIANG

*selama persediaan masih ada. Harga adalah benar pada saat katalog ini dicetak dengan kesalahan dan kelalaian dikecualikan.

Healthy Lifestyle

Hal. 8

PUNOKAWAN
Beras 5kg

Rp. **74.500** Pcs

TOP ANAK RAJA
Beras 3kg

PRODUK BARU

RAMEN YES
Tokyo Chicken Yakitori & Hakata Chicken Ramen

PRODUK BARU

NIPIS MADU
1 LITTER

Rp. **8.800** Pcs

PRODUK BARU

CADBURY
Dairy Milk Crisp-it 52gr

Rp. **16.600** Pcs

PRODUK BARU

CHOMP CHOMP
Mallow Sandwich 21gr
Colorful Mallow 50gr

PRODUK BARU

LAYS
Spicy Seaweed 64gr
12.900
Spicy Seaweed 105gr
17.900

PRODUK BARU

kim
TENG TENG

Teng-teng kacang 155gr
Teng-teng kacang wijen 155gr
Teng-teng Wijen 130gr

Rp. **22.900** Pcs

PRODUK BARU

LEAN LAB

LEAN LAB
Matcha Latte Powder 30gr
Chocolate Powder 30gr

Rp. **7.600** BELI 2 **GRATIS 1**
*scan kassa

PRODUK BARU

*selama persediaan masih ada. Harga adalah benar pada saat katalog ini dicetak dengan kesalahan dan kelalaian dikecualikan.

SELARAS

Senin
seLasa
Rabu
Selalu hemat



Hal. 9

closeup

Icy White 160gr
Rp. ~~31.800~~

Rp. **27.800** Pk



Tessa
TESSA Facial SP 200's
Rp. ~~24.400~~

Rp. **15.300** Pk



Ciptadent

CIPTADENT
TP Fresh Mint 190ml
Tp Cool Mint 90ml

Rp. ~~10.700~~

Rp. **9.000** Pk



CHARM

CHARM
BF Night Wing 35cm 12pads
Rp. ~~19.700~~

Rp. **16.900** Pk



Zwitsal
ZWITSAL

HR Body Bath Aloe Vera Pump 300ml
Rp. ~~33.600~~

Rp. **23.900** Pk



ellips

ELIPS HAIR VITAMIN
Vitality, Smooth & Shiny,
Hair Treatment
Rp. ~~13.500~~

Rp. **12.150** Pk



Kahf

KAHF FACIAL WASH
Acne Care Amino Gel 100ml
Bright Revitalizing Amino Gel 100ml

Rp. **39.600** Pk



OMG

Bright Booster UV Barrier
Sunscreen SPF 50 25ml

Rp. **27.400** Pk



Mamy Poko

MAMY POKO
Pants STD M32 & L28
Rp. ~~69.900~~

Rp. **54.900** Pk



*selama persediaan masih ada. Harga adalah benar pada saat katalog ini dicetak dengan kesalahan dan kelalaian dikecualikan.

PRAMA BORMA

PRAMA fresh