Content SEO

Bài 1:

**BÚN GẠO LỨT – ẨM THỰC GIA ĐÌNH VIỆT**

**Mục Lục**  
1.Thành phần dinh dưỡng gạo lứt  
2.Công dụng của bún gạo lứt  
3. Các loại bún gạo lứt  
4. Hướng dẫn sử dụng

***Gạo lứt được biết đến là thực phẩm tốt cho sức khỏe với nhiều dinh dưỡng. Bún gạo lứt là thực phẩm rất quen thuộc với mỗi gia đình Việt Nam. Cùng Tasty Fit – Organic Food tìm hiểu về loại thực phẩm này nhé!***

**1. THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG GẠO LỨT**

Thành phần của gạo lứt gồm chất tinh bột, chất đạm, chất béo, chất xơ cùng các vitamin như B1, B2, B3, B6; axit, canxi, sắt, magiê, kali và natri.

Trường hợp gạo trắng trải qua quá trình xay, giã sẽ chỉ còn 77% vitamin B3, 80% vitamin B1, 90% vitamin B6, một nửa lượng mangan và hầu hết chất xơ bị mất đi.

Lớp cám của gạo lứt cũng chứa một chất dầu đặc biệt có tác dụng điều hòa huyết áp, làm giảm cholesterol xấu, giúp ngăn ngừa qua các bệnh tim mạch.

Nhờ độ dinh dưỡng cao mà các thực phẩm được chế biến từ gạo lứt luôn được người tiêu dùng ưa chuộng.

*Ảnh 1: Gạo lứt giàu chất dinh dưỡng*

**2. CÔNG DỤNG CỦA BÚN GẠO LỨT**

Cũng giống như gạo lứt, bún gạo lứt có những công dụng tốt cho sức khỏe mà không phải ai cũng biết. Cùng theo dõi tiếp bài viết để biết rõ chi tiết hơn nhé!  
Thông thường, các bà nội trợ chỉ quen mặt với những sản phẩm bún tươi ngoài chợ hoặc ở siêu thị.  
Tuy nhiên trên thị trường hiện nay, các loại sản phẩm bún tươi đối mặt với rất nhiều nghi vấn về vệ sinh an toàn thực phẩm. Do phát hiện có nhiều hóa chất không được sử dụng trong thực phẩm.  
Trong khi đó, bún gạo lứt chỉ được số ít người sử dụng bởi không phải ai cũng biết đến sản phẩm đầy dinh dưỡng này.

**GIẢM CHOLESTEROL**

Nhắc đến công dụng của bún gạo lứt thì phải nhắc đến khả năng làm giảm cholesterol đầu tiên.  
Trong bún gạo lứt có chứa những nguồn chất khoáng như selen, magie, mangan,… Đây chính là những chất có khả năng giảm cholesterol có trong cơ thể con người  
Bún gạo lứt giàu dầu tự nhiên có lợi cho cơ thể như các chất béo lành mạnh giúp bình thường hóa nồng độ cholesterol.  
Bên cạnh đó còn ngăn ngừa bệnh tim, giúp hạ huyết áp và làm giảm nguy cơ hình thành các mảng bám trong động mạch.

Ảnh 2: Bún gạo lứt giảm nồng độ Cholesterol

Bún gạo lứt cũng có khả năng thay thế được thực phẩm chức năng.  
Do vậy, nhiều người thường xuyên lựa chọn bún tươi nói chung và bún gạo lứt nói riêng trong bữa ăn hàng ngày để bổ sung thêm chất dinh dưỡng cho gia đình.  
Không lạ gì khi bún gạo lứt trở thành món ăn đặc trưng của ẩm thực Việt.

**GIẢM CÂN**

Nhắc đến bún gạo lứt không thể không nhắc tới tác dụng giảm cân. Và được sử dụng với nhiều đối tượng khách hàng khác nhau.  
Ẩm thực Việt được biết đến là đa dạng, nhưng để tìm kiếm được một món ăn vừa dinh dưỡng, tốt cho sức khỏe vừa giữ dáng thì bún gạo lứt là sự lựa chọn quá hoàn hảo  
Nếu bạn đang tìm kiếm một loại thực phẩm kiểm soát được cân nặng thì đừng bỏ qua bún gạo lứt.

**CÁC CÔNG DỤNG KHÁC**

Bên cạnh những công dụng khác như:

1. *Giảm nguy cơ* phát triển các bệnh phổ biến như ung thư, bệnh tim và viêm khớp.
2. Giúp *ngăn ngừa* ung thư đại tràng, ngăn ngừa táo bón, nhuận tràng, lợi tiểu.
3. Ngăn sự xuất tiết của dạ dày và đại tràng nên có tác dụng tốt trong *điều trị các bệnh đường ruột*.
4. Hỗ trợ tốt cho những bệnh nhân gặp vấn đề về bệnh đái tháo đường.

**3. CÁC LOẠI BÚN GẠO LỨT**

Có 2 loại bún gạo lứt trên thị trường : Bún gạo lứt đỏ và Bún gạo lứt đen. Hiện tại ở Tasty Fit có sẵn cả 2 loại sản phẩm này  
Bún gạo lứt tại chúng tôi được làm 100% từ gạo lứt không chất bảo quản. Được làm từ gạo lứt đỏ và gạo lứt đen.

**Bún gạo lứt đỏ:** Được sản xuất từ gạo lứt đỏ, được trồng sạch không phun thuốc trừ sâu.  
Tốt cho người ăn chay, ăn kiêng hỗ trợ nhu cầu giảm cân, làm đẹp mà vẫn đủ dinh dưỡng.  
**Bún gạo lứt đen:**Được sản xuất từ gạo lứt đen, loại gạo này có lượng đường thấp nhưng lại có rất nhiều chất xơ và hợp chất thực vật tốt cho sức khỏe, giúp chống bệnh tim và ung thư.

**4. CÁCH NẤU BÚN GẠO LỨT**

**CÁCH LÀM CHUNG**

Ngâm bún trong nước lạnh khoảng 5-10 phút.  
Trụng với nước sôi khoảng 4-6 phút.  
Vớt ra xả lại bằng nước sạch để ráo, tùy nghi sử dụng.  
+ Xào với tôm, cua, thịt, trứng, rau, gia vị … tùy ý  
+ Nấu với nước lèo, gà, vịt, heo  
+ Sử dụng với các loại lẩu hoặc dung như bún tươi

**CÁCH LÀM CHO TỪNG MÓN**

*Bún xào* – Ngâm bún trong nước ấm khoảng 50°C với thời gian 10 – 12 phút, vớt ra, xả qua nước lạnh và để ráo khoảng 15 phút. Chế biến tuỳ thích.  
*Bún nước (bún măng, bún riêu…)* – Cho bún vào nồi nước lạnh, nấu sôi. Sau khi sôi khoảng 4 phút, tắt bếp và vớt bún ra, xả qua nước lạnh và để ráo khoảng 15 phút. Chế biến tùy thích.

*Bún tươi* – Cho bún vào nồi nước lạnh, nấu sôi. Sau khi sôi khoảng 6 phút, tắt bếp và vớt bún ra, xả qua nước lạnh và để ráo khoảng 15 phút. Thưởng thức như bún tươi.  
Tasty Fit – Đơn vị cung cấp thực phẩm hữu cơ đóng gói tại Đà Nẵng  
Chuyên cung cấp, phân phối các loại hạt khô, ngũ cốc ăn kiêng, các thực phẩm làm từ rau củ hữu cơ,..

**Hotline: 0935 998 081**  
**Địa chỉ: 151 Trịnh Đình Thảo**  
**Fanpage : Tasty Fit – Organic Food**

Bài 2:

## GIẢM CÂN VỚI 5 MÓN LÀM TỪ GẠO LỨT NGON, BỔ, ĐỔI VỊ CHO GIA ĐÌNH

**Mục lục**

1. Phở gạo lứt thanh đạm
2. Nui gạo lứt sốt bông cải
3. Phở gạo lứt xào chay
4. Gỏi cuốn bún, phở gạo lứt
5. Pad Thái với phở gạo lứt

Chúng ta đã quá rõ về lợi ích của gạo lứt và hiệu quả giảm cân của nó. Tuy nhiên không phải ai cũng biết cách chế biến các món từ gạo lứt một cách hiệu quả  
Vậy thì hôm nay hãy để Tasty Fit-Organic Food chỉ cho bạn vài món làm từ gạo lứt dễ làm mà lại hiệu quả cho việc giảm cân nhé!

## 1. PHỞ GẠO LỨT THANH ĐẠM

Gạo lứt không chỉ dùng để nấu cơm hoặc cháo mà còn có thể làm thành những sợi phở mềm dai ngon.

Dùng sợi phở gạo lứt khi nấu phở tạo nên hương vị khác biệt vì nó thoang thoảng mùi thơm của gạo lứt không như bánh phở thông thường nha.

Không chỉ vậy, giá trị dinh dưỡng của phở gạo lứt sẽ được tăng cao khi bạn nấu chung với thịt heo, thịt bò, thịt heo tùy vào sở thích kết hợp của các bạn

Còn gì tuyệt vời bằng việc bắt đầu ngày mới với món phở gạo lứt dinh dưỡng thanh đạm đúng không nào.

Ảnh 1: Phở gạo lứt thanh đạm cho bữa sáng

## 2. NUI GẠO LỨT SỐT BÔNG CẢI

Bông cải xanh được biết đến là loại thực phẩm giúp ngăn ngừa bệnh tim mạch, chứa nhiều chất chống ung thư, giúp tăng cường hệ miễn dịch,…

Sự kết hợp giữa nui gạo lứt với bông cải xanh như là cặp bài trùng, bổ trợ lẫn nhau. Một bữa ăn với nhiều dưỡng chất cho sức khỏe của bạn

Chỉ với nguyên liệu đơn giản là nui gạo lứt và sốt bông cải dễ kiếm tại siêu thị, tập hóa kết hợp với chả hay thịt xào bạn đã có ngay món nui gạo lứt sốt bông cải lạ miệng.

## 3. PHỞ GẠO LỨT XÀO CHAY

Nếu bạn là tính đồ ăn chay thì đừng bỏ qua món phở gạo lứt xào chay này nhé

Phở gạo lứt được sản xuất từ nguyên liệu gạo lức tinh khiết. Gạo lứt cung cấp lipit, gluxit, chất xơ, khoáng, vitamin B1 Omega 3, 6, 9. Phòng chống loãng xương, viêm khớp, bệnh về tiêu hóa, giảm cholesterol, ngăn ngừa bệnh tim mạch.

Kết hợp cùng với rong biển, cà cốt tạo nên một món ăn bổ dưỡng và vô cùng đơn giản trong ngày cuối tuần.

Ảnh 2: Phở gạo lứt xào chay lạ miệng

### NGUYÊN LIỆU:

* Phở gạo lứt
* Nguyên liệu chay tùy sở thích của các bạn (đậu khuôn, các loại nấm, rau củ,…)

### CÁCH LÀM:

**Bước 1:** Sơ chế các nguyên liệu nêu trên

**Bước 2:** Luộc phở gạo lứt và để ráo

**Bước 3:** Cho tất cả các nguyên liệu đã được sơ chế và phở đã ráo nước vào xào chung với nhau

Nêm nếm vừa khẩu vị của bạn, cho chúng ra dĩa và thưởng thức thôi.

## 4. GỎI CUỐN BÚN, PHỞ GẠO LỨT

Có ai ở đây là fan của bán tráng không? Vậy thì hãy đặc biệt theo dõi cách làm món gỏi cuốn bún, phở gạo lứt này đó.

### NGUYÊN LIỆU:

* Bún gạo lứt ( Bạn có thể sử dụng phở gạo lứt thay thể)
* Bánh tráng
* Rau cải cay
* Ức gà (Có thể thay bằng các loại thịt khác)
* Nước chấm Tamari tỏi (Có thể tự chế nước chấm tùy sở thích)

### CÁCH LÀM:

**Bước 1:** Xào ức gà với gia vị vừa miệng, lời khuyên các bạn nên nêm nếm nhạt một tí sẽ tốt cho sức khỏe nhé.

**Bước 2:** Luộc Bún gạo lứt sau đó để ráo, đừng luộc quá kỹ. Mẹo nhỏ cho bún vào nước lạnh sau khi luộc và cho thêm một tí dầu để bún không bị dính và dai hơn

**Bước 3:** Cho rau cải, ức gà đã xào, bún gạo lứt vào bánh tráng và cuốn nó lại thật chặt tay.

Sau đó chỉ việc thưởng thức nó với nước chấm của bạn. Đơn giản, nhanh, và còn hiệu quả cho việc giảm cân nữa đấy.

## 5. PAD THÁI VỚI PHỞ GẠO LỨT

Tasty Fit – Organic Food tin rằng với công thức thay thế bánh phở bình thường bằng bánh phở gạo lứt các bạn sẽ an tâm ăn Pad Thái mà không lo thừa calo.

Ảnh 3: Pad Thai phở gạo lứt lạ miệng giảm cân

### NGUYÊN LIỆU:

* 400g bánh phở
* 100g tôm tươi
* 100g tôm khô
* 2 miếng đậu hũ
* 2 quả trứng gà
* 220g đường thốt nốt
* 100g đường trắng
* Giá, hẹ
* Hành tím , tỏi, ớt trái
* Đậu phộng
* 1 vắt me
* Nước mắm, chanh

### CÁCH LÀM:

#### 1. LÀM NƯỚC SỐT:

**Bước 1:** Pad Thái của bạn ngon hay không là do nước sốt của bạn, nên hãy nhớ gia giảm gia vị cho vừa miệng

**Bước 2:** Để làm nước sốt, me bạn bỏ vào chén, cho chút nước ấm vào rồi dùng muỗng nghiền nhuyễn. Sau đó, lọc qua rây để lấy nước cốt me.

**Bước 3:** Cho chảo lên bếp, để lửa vừa, rồi cho đường thốt nốt nghiền nhỏ, nước mắm, đường trắng, nước cốt me vào nấu.

**Bước 4:** Nấu đến khi các nguyên liệu tan hết thì bạn hạ lửa liu riu nấu cho nước xốt sền sệt, tắt bếp, để nguội.

#### 2. SƠ CHẾ NHÂN VÀ NẤU PHỞ:

**Bước 1:** Làm nóng chảo, rồi cho dầu và tỏi vào rồi phi thơm. Tiếp đến, cho đậu hũ vào xào đều, cho tiếp tất cả tôm vào đảo chung.

**Bước 2:** Nêm nếm với ít muối, bột ngọt. Khoảng 3 phút, bạn cho bánh phở, tôm và đậu hũ vào.

**Bước 3:** Xào đều để phở tơi ra. Khi bánh phở nóng, bạn đập trứng ra chén khuấy đều, rồi cho trứng vào xào chung. Xào thật đều tay để trứng áo đều trên các sợi phở.

**Bước 4:** Cho hỗn hợp nước xốt vào, đảo đều rồi nêm lại cho vừa ăn. Món Pad Thái đúng chuẩn sẽ còn lại ít nước và xốt thấm đều tạo nên vị mặn mặn, chua chua.

Trên đây là Giảm cân với 5 món làm từ gạo lứt ngon, bổ của Tasty Fit – Organic Food. Chúng tôi hiện có những sản phẩm bún, phở gạo lứt khô đóng gói, không chất bảo quản

Hi vọng bài viết trên đã cung cấp cho bạn những công thức món ăn ngon, giảm cân làm từ gạo lứt

Nếu có gì thắc mắc đừng ngại liên hệ chúng tôi để nhận được tư vấn tốt hơn nhé!

**Tasty Fit – Đơn vị cung cấp thực phẩm hữu cơ đóng gói tại Đà Nẵng:**

**Hotline: 0935 998 081**

**Địa chỉ: 151 Trịnh Đình Thảo**

**Fanpage : Tasty Fit – Organic Food**

Bai 3:

## HIỆU QUẢ CỦA BÁNH BISCOTTI CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT

Với những ai đang theo đuổi chế độ ăn eatclean, keto hoặc tập luyện giữ dáng thì biscotti là món ăn vặt lành mạnh, thơm ngon nhất. Tuy nhiên, có một số điều thú vị mà kể cả huấn luyện viên hoặc người đã ăn eatclean lâu dài cũng khó mà biết đấy. Cùng Tasty Fit- Organic Food tìm hiểu xem đó là những chuyện gì nhé!!!

**MỤC LỤC**

* LỊCH SỬ RA ĐỜI CỦA BÁNH BISCOTTI
* BẢO QUẢN BÁNH BISCOTTI
* LÝ DO BÁNH BISCOTTI CÓ NHIỀU DINH DƯỠNG

HÀM LƯỢNG CALO TRONG BÁNH

THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG CỦA BISCOTTI

* CÔNG DỤNG  CỦA BÁNH

## LỊCH SỬ RA ĐỜI CỦA BÁNH BISCOTTI

Biscotti – món bánh quy kiểu Ý, tới từ thành phố Prato “cái nôi” của nền văn hóa làm bánh.

Theo từ điển tiếng Ý, “bis” có nghĩa là 2 lần và “cotto” có nghĩa là nướng. Vậy Biscotti sẽ được hiểu là “2 lần nướng”. Cách để làm nên Biscotti cũng giống như cái tên của nó. Bí quyết để bánh giòn và thơm hơn hẳn bánh quy thông thường là nhờ 2 lần nướng đó.

Vào khoảng những năm của thế kỉ 18. Thật chí còn sớm hơn cả những sản phẩm eat clean khác như **granola**, trái cây sấy hoặc [**bún gạo lức**](https://tastyfit.online/bun-gao-lut-am-thuc-giadinh-viet/),…

Biscotti khá tiện dụng khi có đặc trưng của bánh là thể bảo quản lâu trong thời gian dài. Thay thế hoàn toàn những món ăn nhanh – tiện lợi ngoài đường. Thậm chí còn an toàn đến mức không hề có chất bảo quản.

*Ảnh 1: Bánh biscotti*

## CÁCH BẢO QUẢN BÁNH BISCOTTI

Bạn nên bảo quản chúng trong chiếc hộp kín, để ở nơi khô thoáng. Và bánh sẽ giữ được tầm 1 tháng nếu tính từ lúc bạn mở ra sử dụng. Còn những gói nguyên chưa đụng vào thậm chí còn có hạn lên đến vài tháng.

Bánh biscotti bạn hoàn toàn có thể dễ dàng mua tại bất cứ đâu. Hiện nay trên thị trường có rất nhiều dòng bánh biscotti khác nhau với nhiều hương vị cho bạn dễ dàng lựa chọn. Điển hình như T[asty Fit- Organic Food](https://tastyfit.online/)  có các dòng bánh có vị socola, trà xanh và truyền thống.

*Ảnh 2: Biscotti vị socola*

*Ảnh 3: Biscotti mix 3 vị*

## LÝ DO BÁNH BISCOTTI CÓ NHIỀU DINH DƯỠNG

### HÀM LƯỢNG CALO TRONG BÁNH

Bánh Biscotti – một món bánh nổi tiếng của người Ý, được mệnh danh là món bánh “thách thức thời gian” và ăn hoài mà không chán.

Mặc dù đã xuất hiện từ rất lâu nhưng bánh Biscotti chỉ mới xuất hiện tại thì trường Việt Nam cách đây vài năm, hiện tại vẫn làm mưa làm gió trên thị trường đến tận thời điểm này. Nhưng luôn có một điều thắc mắc đối với những bạn lần đầu biết đến bánh Biscotti, liệu bánh quy thì có giảm cân được không?

Trước tiên, bánh biscotti và bánh quy tuy rằng khác giống nhưng khác luôn thành phần nha mọi người. Và hàm lượng calo chưa trong mỗi chiếc bánh cũng thấp hơn nhiều so với bánh qui bình thường khác.

Theo các chuyên gia dinh dưỡng, thì trong 100g bánh Biscotti sẽ chứa khoảng 360 kcal và hàm lượng dinh dưỡng như sau:

* Carb: 48.32g
* Fat: 13.82g
* Protein: 17.5g

Sau nhiều cuộc thử nghiệm, nghiên cứu thì bánh Biscotti được các chuyên gia nhận định chứa rất ít calo và lượng dinh dưỡng trong bánh cao hơn rất nhiều những thực phẩm khác cùng loại.

### THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG CỦA BISCOTTI

* Bột mì nguyên cám là loại thức ăn thô, chứa rất nhiều chất xơ, giúp tăng cường sự tiêu hoá.
* Trứng gà giúp no lâu, tăng cường quá trình trao đổi chất giúp bạn giảm cân nhanh hơn.
* Mật ong trong bánh Biscotti giúp giảm cân và làm đẹp
* Các loại hạt dinh dưỡng như hạnh nhân, hạt điều, nho khô… chứa hàm lượng lớn chất xơ, vitamin và khoáng chất giúp bổ sung các chất dinh dưỡng cho người đang có nhu cầu giảm cân

## CÔNG DỤNG CỦA BÁNH

Công dụng của bánh chỉ rõ rệt khi sử dụng trong một khoảng thời gian dài và ăn uống cũng như sinh hoạt lành mạnh hợp lý. Nhưng có một số công dụng được cải thiện rõ rệt mà các chuyên gia dinh dưỡng hàng đầu đã đánh giá là:

* Hỗ trợ giảm cholesterol, bảo vệ tim mạch, phòng ngừa đau tim, phòng ngừa đột quỵ
* Cải thiện chức năng hệ tiêu hóa
* Hỗ trợ giảm cân hiệu quả

Tại *Tasty Fit – Organic Food* có những sản phẩm hỗ trợ cho các thực đơn giảm cân, đừng quên tham khảo nhé.

**Tasty Fit – Đơn vị cung cấp thực phẩm hữu cơ đóng gói tại Đà Nẵng:**

**Hotline: 0935 998 081**

**Địa chỉ: 151 Trịnh Đình Thảo**

**Fanpage :**[**Tasty Fit -Organic Food**](https://www.facebook.com/tastyfit.organicfood)

Bai 4:

## TẠI SAO NÊN MUA THỰC PHẨM HỮU CƠ KHÔ TẠI TASTY FIT – ORGANIC FOOD

***Có phải bạn đã từng nghĩ mua thực phẩm hữu cơ đóng gói ở đâu cũng giống nhau? Thực ra điều đó không đúng. Giá rẻ nhưng chất lượng kém, không rõ nguồn gốc sẽ khiến bạn vừa mất tiền mà còn ảnh hưởng sức khỏe. Sau đây là lý do tại sao bạn nên mua thực phẩm hữu cơ khô ở Tasty Fit – Organic Food***

## 1. ĐA DẠNG SẢN PHẨM, TIỆN LỢI

Các thực phẩm hữu cơ khô được kinh doanh tại Tasty Fit – Organic Food đa dạng từ mặt hàng. Tùy vào nhu cầu, chức năng, sở thích của người tiêu dùng lựa chọn [sản phẩm](https://tastyfit.online/san-pham/) phù hợp nhất.

Các thực phẩm được đựng trong các túi giấy với kích thước nhỏ gọn với định lượng 250gr ,500gr. Chúng giúp người dùng thuận tiện mang theo bên mình khi đi làm, công tác, du lịch, cắm trại,…

*Ảnh 1: Thực phẩm khô đa dạng, tiện lợi nhỏ gọn, dễ dàng mang theo bên mình*

Thực phẩm được sấy khô tự nhiên, chỉ với vài phút biến tấu đơn giản bạn đã có một bữa ăn chất lượng hoặc có thể sử dụng trực tiếp. Đa dạng sản phẩm, với nhiều công dụng chức năng để người tiêu dùng có thể lựa chọn theo nhu cầu sử dụng của mình.

## 2. NHÀ CUNG CẤP UY TÍN, XUẤT XỨ CÓ NGUỒN GỐC

 Các thực phẩm hữu cơ được lấy từ những nhà cung cấp uy tín, được kiểm duyệt và cấp phép

*Ảnh 2: Thực phẩm hữu cơ khô có nguồn gốc rõ ràng*

Sản phẩm được bán tại hệ thống của chúng tôi  100% làm từ thực phẩm hữu cơ. Không những vậy nó còn có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng, an toàn vệ sinh. Nên người tiêu dùng không phải lo lắng mua nhầm sản phẩm kém chất lượng, không rõ nguồn gốc.

## 3. ĐÓNG GÓI, BẢO QUẢN AN TOÀN VỆ SINH

Thực phẩm hữu cơ khô tại Tasty Fit – Organic Food được đóng gói với  đầy đủ các khâu an toàn vệ sinh thực phẩm. Dưới đây là video quy trình đóng gói của chúng tôi:

## 4. GIÁ CẢ PHẢI CHĂNG

Giá thành của thực phẩm hữu cơ trên thị trường hiện nay, giao động đến vài trăm nghìn.

Tại Tasty Fit – Organic Food, các sản phẩm giao động từ 30.000 đồng đến 290.000 đồng. Không chỉ phù hợp với túi tiền của người đi làm và cả các bạn sinh viên.

## 5. DỊCH VỤ KHÁCH HÀNG

Tại Tasty Fit – Organic Food nếu bạn gặp vấn đề chúng tôi luôn có mặt nhanh nhất để giải đáp tận tình cho các bạn. Bạn cũng có thể cung cấp thêm thông tin sức khỏe mỗi ngày qua những bài viết chúng tôi.

Đội ngũ nhân viên thân thiện, nhiệt tình. Nếu có vấn đề về sản phẩm chúng tôi sẽ giải quyết, hỗ trợ ngay.

**Tasty Fit – Đơn vị cung cấp thực phẩm hữu cơ khô đóng gói tại Đà Nẵng:**

**Hotline: 0935 998 081**

**Địa chỉ: 151 Trịnh Đình Thảo**

**Fanpage :**[**Tasty Fit -Organic Food**](https://www.facebook.com/tastyfit.organicfood)