



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

AYIN FİT TARİFLERİ

EKİM 2025



FATİH BELEDİYESİ
KADIN VE AİLE
BİRİMİ



FATİH BELEDİYESİ

Fatih'i yasa
Fatih'te yasa



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız



Değerli Fatihli hemşehrilerim,

Her şeyin başı sağlık, her işin başı insan... Sağlıklı bir yaşamın temelinde sağlıklı beslenmek ve düzenli spor yapmak yatar. Hele günümüz koşullarında beslenme ihtiyacını doğru ve dengeli karşılamak oldukça önemli. Zira toplumumuzda oldukça yaygın görülen teknoloji bağımlılığı, çocuklarımız başta olmak üzere, hepimizin yaşam tarzını olumsuz yönde etkilemekte. Bu konuda sorumluluk hepimizin üzerinde. Bilinçli tercihlerle hareket ederek bir beden disiplini kazanabilir, hem kendimizin hem ailemizin yaşam kalitesini artırabiliriz.

Fatih Belediyesi olarak halk sağlığını önemsiyor, bu doğrultuda farkındalık oluşturan etkili adımlar atıyoruz. Kadın ve Aile Birimimizce yürütülen FitFatih projesi bunlardan biri. Uzman diyetisyenlerimizin hazırladığı ilginç tarifler sayesinde kendi mutfağınızda sağlıklı, lezzetli, keyifli bir mutfak alışkanlığı oluşturmak mümkün.

FitFatih tarifleriyle daha sağlıklı, lezzetli sofralara...

Afiyet olsun.

M. ERGÜN TURAN
FATİH BELEDİYE BAŞKANI



**Pişme
süresi:**
15 dk



**Porsiyon
miktarı:**
2 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Kahvaltıda
tüketilebilir.



Kalori:
190
kkal





Malzemeler

- 1 su bardağı yulaf unu
- 1 yumurta
- 1 çay bardağı kestane püresi
- 1 çay bardağı badem sütü
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- 1 tatlı kaşığı hindistan cevizi yağı

Yapılışı

Tüm malzemeleri karıştırarak homojen bir hamur elde edin.
Yapışmaz tavada arkalı önlü pişirin.
Üzerine bal ya da yoğurt ile servis yapabilirsiniz.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
25 dk



**Porsiyon
miktarı:**
4 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Öğle veya akşam
yemeğinde
tüketilebilir



Kalori:

95
kkal





Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

- 2 dilim bal kabaėı (200g)
- 1 küçük soėan
- 1 tatlı kaşığı rendelenmiş taze zencefil
- 1 ay kaşığı zerdeçal
- 2 su bardağı sebze suyu
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Yapılışı

Soğanı zeytinyağında soteleyin, ardından bal kabağını ekleyin. Baharatları ve sebze suyunu ekleyip yumuşayana dek pişirin. Blender'dan geçirip sıcak servis edin.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**

30 dk



**Porsiyon
miktarı:**

4 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana öğünde
tüketilebilir



Kalori:

110
kkal





Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

- 1 küçük karnabahar
- 1 ay bardağı yoğurt
- 1 yumurta
- 1 ay bardağı rendelenmiş az yağlı kaşar
- 1 ay kaşığı muskat rendesi
- Tuz, karabiber

Yapılışı

Karnabaharı haşlayıp ezerek fırın kabına yayın.
Yoğurt, yumurta ve baharatları karıştırıp üzerine dökün.
Kaşar serpip 180°C’de üzeri kızarana kadar pişirin.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
5 dk



**Porsiyon
miktarı:**
2 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara öğünde
tüketilebilir.



Kalori
85 kkal



Nar Taneli Ispanak Salatası



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

- 1 avuç bebek ıspanak
- 1/2 narın taneleri
- 2 yemek kaşığı lor peyniri
- 1 yemek kaşığı ceviz
- 1 tatlı kaşığı nar ekşisi

Yapılışı

- Tüm malzemeleri karıştırın.
- Nar ekşisiyle tatlandırarak servis edin.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
0 dk



**Porsiyon
miktarı:**
2 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara öğünde
tüketilebilir



Kalori
70 kkal





Malzemeler

- 1 su bardağı şekersiz badem sütü
- 2 yemek kaşığı chia tohumu
- 1/2 rendelenmiş elma
- 1 çay kaşığı tarçın

Yapılışı

- Tüm malzemeleri karıştırıp buzdolabında
- 4 saat bekletin.
- Soğuk servis yapın.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
20 dk



**Porsiyon
miktarı:**
2 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana ve ara öğünde
tüketilebilir.



Kalori:
120 kkal





Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

- 1 su bardağı haşlanmış kinoa
- 1 küçük kabak rendesi
- 1 yemek kaşığı keten tohumu
- 1 diş sarımsak
- Tuz, karabiber

Yapılışı

Tüm malzemeleri karıştırıp yuvarlayın,
180°C fırında 20 dakika pişirin.

Afiyet Olsun



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız



**Pişme
süresi:**

15 dk



**Porsiyon
miktarı:**

2 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara öğünde
tüketilebilir.



Kalori:

105 kkal





Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

- 1 orta boy haşlanmış pancar
- 1 yumurta
- 2 yemek kaşığı mısır unu
- 1 tutam dereotu

Yapılışı

Tüm malzemeleri karıştırıp kaşıkla tavaya alın.
Arkalı önlü pişirin.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
15 dk



**Porsiyon
miktarı:**
2 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara Öğünde
tüketilebilir.



Kalori
130 kkal





Malzemeler

- 1 adet ayva (küp doğranmış)
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- 1 yemek kaşığı pekmez
- 2 yemek kaşığı yulaf
- 1 tatlı kaşığı hindistancevizi yağı

Yapılışı

Ayvayı tarçın ve pekmezle yumuşatın.
Üzerine yulaf ve hindistancevizi yağlı karışımı ekleyip
180°C'de 15 dakika pişirin.

Afiyet Olsun



**Pişme
suresi:**
10 dk



**Porsiyon
miktarı:**
2 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Kahvaltı veya Ara
öğünde
tüketilebilir.



Kalori
100
kkal



Zencefilli Balkabağı Latte



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

- 1/2 su bardağı balkabağı püresi
- 1 su bardağı süt (bitkisel olabilir)
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1/2 çay kaşığı toz zencefil
- 1 tatlı kaşığı bal

Yapılışı

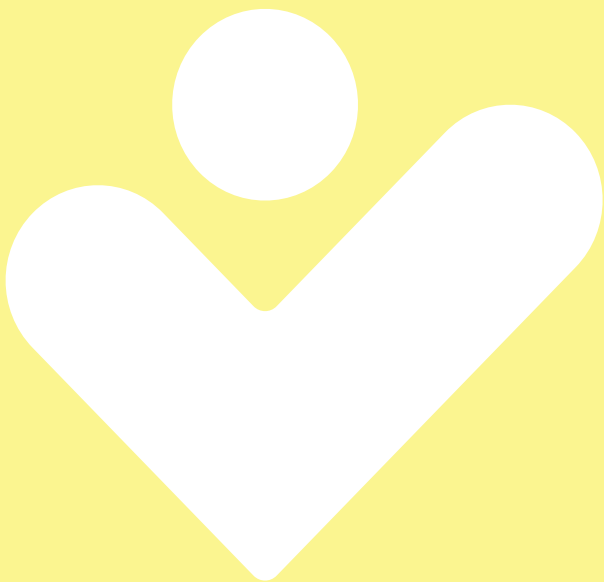
Tüm malzemeleri küçük bir tencerede ısıtın.

Blender'dan geçirerek köpüklü hale getirin.

Afiyet Olsun



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız



Bizi takip et!



fitfatih



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız



Sağlıklı yaşamak her bireyin hakkıdır. FitFatih'te spor alanları ve uzman diyetisyenlerle tüm Fatihlilere hizmet vermekten mutluluk duyuyoruz.
"Zindeyiz, Sağlıklıyız"

M. ERGÜN TURAN
FATİH BELEDİYE BAŞKANI



FATİH BELEDİYESİ

Fatih'i yasa
Fatih'te yasa