



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

AYIN FİT TARİFLERİ

KASIM 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:**
10 dk



**Porsiyon
miktarı:**
1 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Kahvaltıda
tüketilebilir.



Kalori:
240
kkal





Malzemeler

4 yemek kaşığı yulaf ezmesi

1/2 su bardağı bitkisel süt (badem, yulaf, soya vb.)

1/3 su bardağı balkabağı püresi (haşlanmış veya fırınlanmış balkabağından hazırlanmış)

1 çay kaşığı tarçın

1 yemek kaşığı bal, pekmez veya agave şurubu

(İsteğe bağlı) Üzerine ceviz, badem, chia tohumu, muz dilimleri

Yapılışı

Küçük bir sos tenceresini ocağa alın. Yulaf ve bitkisel sütü tencereye ekleyin.

Yulafların dibe yapışmaması için ocak altını orta ateşte açın.

Süt kaynamaya başladığında altını hafifçe kısın.

3-4 dakika boyunca tahta kaşık veya silikon spatula ile yavaşça karıştırarak pişirin. Karışım kremsi bir kıvam almaya başlamalıdır.

Yulaflar hafifçe yumuşadığında balkabağı püresini ekleyin.

Tarçını da serpiştirip karıştırın. Balkabağı homojen şekilde karışıma dağılana kadar 1-2 dakika daha pişirin.

Ocağı kapattıktan sonra bal veya pekmezi ekleyin. Balı kaynar haldeyken eklememek, besin değerini korumak açısından daha iyidir.

Karışımı bir kaseye alın. İsteğe bağlı olarak üzerine muz dilimleri, ceviz-badem parçaları, chia tohumu veya ekstra tarçın ekleyebilirsiniz.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
20 dk



**Porsiyon
miktarı:**
4 Kişilik



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



Kalori:

1 Kase
67 kkal



Kremasız Karnabahar Cappuccino Çorbası



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

- 1 küçük karnabahar (yaklaşık 500 g)
- 1 küçük soğan
- 1 diş sarımsak
- 2 su bardağı sebze suyu (yoksa sıcak su da kullanabilirsiniz)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz, karabiber
- (İsteğe bağlı) Üzeri için: Toz kırmızı biber, zeytinyağı
- gezdirmesi, ince kıyılmış taze kekik veya maydanoz

Yapılışı

Karnabaharı yıkayın ve küçük çiçeklerine ayırın. Soğanı kabuğundan soyup küçük küpler halinde doğrayın. Sarımsağı ezin veya ince ince doğrayın. Orta boy bir tencereye 1 yemek kaşığı zeytinyağı ekleyin. Yağ hafif ısınınca soğanları tencereye alın, orta ateşte 2-3 dakika pembeleşmeden kavurun. Ardından sarımsağı ekleyip 30 saniye daha karıştırarak soteleyin (yanmamasına dikkat edin). Doğranmış karnabahar çiçeklerini tencereye ekleyin. Sebzeleri soğan ve sarımsakla karıştırarak 1-2 dakika soteleyin. Bu işlem, çorbanın aromasını güçlendirir. Üzerine 2 su bardağı sıcak sebze suyunu veya suyu ekleyin. Tuz ve karabiberi damak zevkinize göre ilave edin. Tencerenin kapağını kapatıp orta ateşte yaklaşık 10-12 dakika, karnabahar yumuşayana kadar pişirin. Karnabahar iyice yumuşadığında ocağı kapatın. El blenderı ile doğrudan tencerede pürüzsüz kıvama gelene kadar çekin. El blenderınız yoksa karışımı dikkatlice blender'a aktararak püre haline getirin ve tekrar tencereye alın. Kıvamı koyu gelirse biraz daha sıcak su veya sebze suyu ekleyerek açabilirsiniz. Pürüzsüz çorbayı 1-2 dakika daha ısıtın. Servis kaselerine alın. Üzerine ince köpük görünümü vermek için çorbanın bir kısmını blenderda biraz daha hava alacak şekilde yüksek hızda çırpabilir veya üzerine hafif zeytinyağı gezdirebilirsiniz.

Servis Önerisi: Cappuccino görünümü vermek isterseniz, üzerine az miktarda toz kırmızı biber, karabiber veya köpürtülmüş bitkisel süt ile süsleme yapabilirsiniz.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**

30 dk



**Porsiyon
miktarı:**

2 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana öğünde
tüketilebilir



Kalori:

220
kkal



Fırında Baharatlı Tavuk & Karnabahar Pirinci



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

200g tavuk göğsü
1 küçük karnabahar
1 tatlı kaşığı zeytinyağı
Pul biber, kekik, tuz

Yapılışı

Tavuk göğsünü tuz, pul biber, kekik ve zeytinyağı ile harmanlayın.

180°C fırında 20–25 dk pişirin.

Karnabaharı çiçeklerine ayırıp rondodan pirinç taneleri gibi olacak şekilde geçirin.

Tavada (isteğe bağlı az zeytinyağıyla) 4–5 dk soteleyin.

Tuz ve baharat ekleyin.

Karnabahar pirincini tabağa alın, üzerine/yanına fırın tavukları ekleyin.

Dilerseniz limon veya yeşillik ekleyebilirsiniz.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
10 dk



**Porsiyon
miktarı:**
2 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara öğünde
tüketilebilir.



Kalori
134 kkal





Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

2 avuç bebek ıspanak

1/2 avokado

1/2 nar

1 yemek kaşığı zeytinyağı

1 tatlı kaşığı limon suyu

Yapılışı

Bebek ıspanakları yıkayıp kurulayın.

Avokadoyu ince dilimleyin veya küp küp doğrayın.

Nar tanelerini ayıklayın.

Küçük bir kasede zeytinyağı ve limon suyunu (isteğe bağlı tuz ile) karıştırın.

Ispanakları kaba alıp sosu üzerine dökün.

Hafifçe karıştırın.

Üzerine nar taneleri ve avokado dilimlerini yerleştirip servis edin.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
10 dk



**Porsiyon
miktarı:**
1 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara öğünde
tüketilebilir



Kalori
100 kkal





Malzemeler

2 adet kuru incir

1 yemek kaşığı chia tohumu

1/2 su bardağı sıcak su

Yapılışı

Kuru incirleri küçük parçalara doğrayın.

Doğranmış incirleri bir kaseye alın, üzerine chia tohumu ve suyu ekleyin, karıştırın.

Karışımı buzdolabında 1 saat bekletin, jöle kıvamına gelmesini sağlayın.

Ara öğünde tüketin. Üzerine isteğe bağlı ceviz veya tarçın ekleyebilirsiniz.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
25 dk



**Porsiyon
miktarı:**
2 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana öğünde
tüketilebilir.



Kalori:
155 kkal





Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

- 1 su bardağı haşlanmış kinoa
- 1 küçük pancar
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Taco baharatı

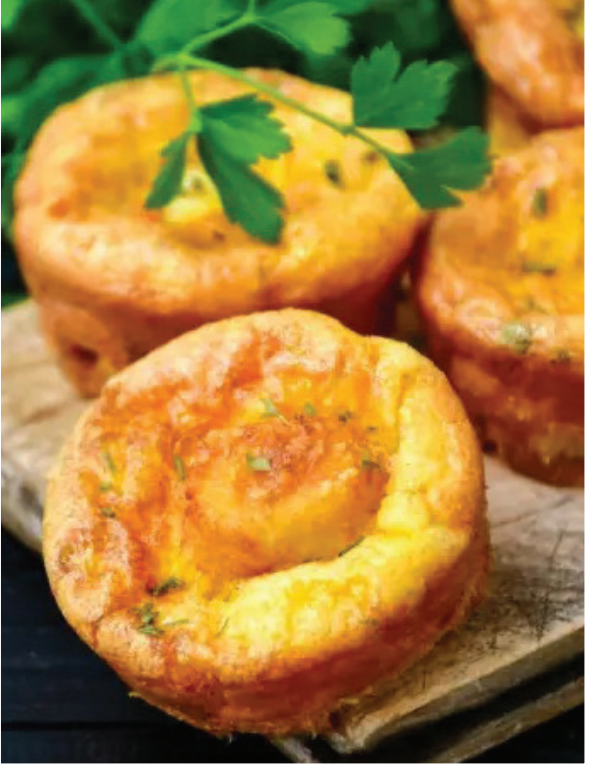
Yapılışı

Kinoayı iyice yıkayıp ve tuzlu suda haşlayın.
Haşlandıktan sonra suyunu süzün.
Pancarı soyup ve rendeleyin.
İsterseniz ince dilimler halinde de kullanabilirsiniz.
Haşlanmış kinoayı ve rendelenmiş pancarı bir kaptaki
birleştirin.
Üzerine zeytinyağı ve taco baharatını ekleyin, hafifçe
karıştırın.
Karışımı fırın kabına aktarın ve önceden ısıtılmış 180°C
fırında yaklaşık 15 dakika pişirin.
Üstü hafifçe kızarana kadar kontrol edin.
Sıcak olarak servis edin.
Üzerine isteğe bağlı taze otlar veya avokado dilimleri
ekleyebilirsiniz.

Afiyet Olsun



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız



**Pişme
süresi:**

20 dk



**Porsiyon
miktarı:**

2 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara öğünde
tüketilebilir.



Kalori:

130 kkal



Tatlı Patatesli Protein Muffin



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

- 1 küçük tatlı patates
- 1 yumurta
- 2 yemek kaşığı badem unu
- 1 çay kaşığı kabartma tozu

Yapılışı

Küçük tatlı patatesi haşlayın ve iyice ezin.
Ezilmiş tatlı patatesi bir kaba alın, üzerine yumurta, badem unu ve kabartma tozunu ekleyip iyice karıştırın.
Karışımı muffin kalıplarına paylaştırın.
Önceden ısıtılmış 180°C fırında yaklaşık 15-20 dakika pişirin.
Muffinlerin üzeri hafif kızarana kadar kontrol edin.
Ilık veya oda sıcaklığında servis edin.
İsteğe bağlı olarak üzerine tarçın serpebilirsiniz.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
15 dk



**Porsiyon
miktarı:**
1 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara Öğünde
tüketilebilir.



Kalori
168 kkal



Fırında Hurmalı Cevizli Crumble



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

- 3 adet hurma
- 2 yemek kaşığı yulaf
- 1 yemek kaşığı ceviz
- 1 çay kaşığı tarçın

Yapılışı

Fırını 180°C'ye ısıtın.
Hurmaların çekirdeklerini çıkarıp küçük parçalara doğrayın.
Doğradığınız hurmaları küçük bir fırın kabına yayın.
Ayrı bir kaptaki yulafı, ince doğranmış cevizi ve tarçını karıştırın.
Bu karışımı hurmaların üzerine eşit şekilde serpin.
Fırında yaklaşık 10-15 dakika, üzeri hafif kızarıncaya kadar pişirin.
Ilık olarak tüketebilirsiniz. İsteğe bağlı olarak yanına yoğurt, labne veya tarçın serpebilirsiniz.



**Pişme
suresi:**
5 dk



**Porsiyon
miktarı:**
1 Kişilik



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



Kalori
77
kkal



Matcha & Hindistan Cevizi Latte



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

- 1 ay kaşığı matcha
- 1 su bardağı hindistan cevizi sütü
- 1 tatlı kaşığı bal

Yapılışı

Hindistan cevizi sütünü küçük bir tencerede hafifçe ısıtın.

Kaynamamasına dikkat edin.

Sütün içine matcha tozunu ekleyin ve çırpıcıyla iyice karıştırın.

Balı ekleyin ve karıştırın. İsterseniz sütü hafifçe çırparak köpürtün.

Fincana alın ve köpüklü şekilde servis edin.

Üzerine az miktarda matcha serpebilirsiniz.

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