



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

AYIN FİT TARİFLERİ

ARALIK 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:

20 - 25 dk



Porsiyon

miktarı:

4 Kişilik



Tüketim

önerisi:

Kahvaltıda
tüketilebilir.



Kalori:

250
kkal





Malzemeler

- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 2 adet yumurta
- 75 gram rendelenmiş kaşar peyniri
- 3 yemek kaşığı tahin
- 1/2 paket kabartma tozu
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz

Üzeri için;

Susam

Yapılışı

Nohutların kabuklarını soyalım.

Bir kaseye haşlanmış nohut, tahin ,kaşar peyniri ,yumurtayı alıp blender'dan geçirelim.

Zeytinyağı ve kabartma tozunuda ekleyip homojen olarak karıştıralım.

Yağlı kağıt üzerinde simit şeklini verelim.

Üzerine Susam Serpelim ve 180° fırında üzeri kızarana kadar pişirelim.

Afiyet Olsun

Fit Çorbar



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız



**Pişme
süresi:**
20 dk



**Porsiyon
miktarı:**
3 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana öğünde
tüketilebilir



Kalori:
100 kkal



Dereotlu Detoks Kabak Çorbası



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

- 3 orta boy kabak (500gr)
- 1 yemek kaşığı karabuğday unu
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 su bardağı badem sütü veya yarım yağlı süt
- tuz
- karabiber
- bolca dereotu

Yapılışı

Un ve zeytinyağını kavurup üzerine küp küp doğranmış kabaklar ve üzerine 600 ml kaynamış suyu ilave edip 10 dakika kaynatın 1 su bardağı badem sütü ve dereotunu ekleyerek 2- 3 dakika kaynattıktan sonra blender'dan geçirebilirsiniz.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**

30 dk



**Porsiyon
miktarı:**

4 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana öğünde
tüketilebilir



Kalori:

1 Porsiyon
360 kkal





Malzemeler

- 4 parça somon fileto kemiksiz
- 2 diş sarımsak (ezilmiş)
- 1 küçük soğan (rendelenmiş)
- 2 kaşık galeta unu
- 3 adet yumurta
- Tuz, karabiber

Yapılışı

Öncelikle mutfak robotunda kıyma haline getirdiğimiz somonları bir karıştırma kabına alalım. üzerine diğer malzemeleri de ekleyip köfte kıvamı alıncaya kadar yoğuralım. Elimizde köfte şeklinde verip, fırın tepsisi ve pişirme kağıdına dizelim. Önceden ısıtılmış 180° fırında yaklaşık 30 dakika pişirelim.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
Yok



**Porsiyon
miktarı:**
1 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana öğünde
tüketilebilir.



Kalori

1 Porsiyon
220 kkal





Malzemeler

2 adet kırmızı pancar

1 adet yeşil elma

4-5 dal maydanoz

4-5 dal dereotu

limon

Üzeri için;

2 yemek kaşığı nar

2 adet ceviz içi

Yapılışı

Kabuklarını soyduğumuz pancar ve elmayı rendeleyelim.

Limon suyunu (damak zevkinize göre miktarda),

kıyılmış dereotu ve maydanozu karıştıralım.

Üzerini ceviz ile süsleyelim.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
Yok



**Porsiyon
miktarı:**
2 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara öğünde
tüketilebilir



Kalori
150 kkal





Malzemeler

2 su bardağı soğuk süt

2 adet cennet hurması

1 yemek kaşığı kakao

Yapılışı

Hurmaları ikiye bölüp içlerini derin bir kaba alın.

Üzerine soğuk sütü ve kakaoyu ekleyip El blender'ı ile 2-3 dakika kıvam verin .

Buzdolabında en az 2 saat bekletin.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
45 dk



**Porsiyon
miktarı:**
8 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara öğünde
tüketilebilir.



Kalori:
230 kkal





Malzemeler

- 2 su bardağı haşlanmış kuru fasulye
- 1 su bardağı fındık unu
- 4 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı
- 4 yemek kaşığı kakao
- 2 yemek kaşığı keten tohumu (6 yemek kaşığı su ile jelleştirilmiş)
- 15 adet hurma
- 3/4çay bardağı bitkisel süt
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 tatlı kaşığı vanilya
- 1 tatlı kaşığı kabartma tozu

Yapılışı

Öncelikle kuru fasülyeleri blenderdan sütle beraber tamamen hamur haline gelene kadar Çekin.
Hurmalar çekirdeklerini çıkarıp eğer yumuşak değilse ılık suda bekletip yumuşamalarını sağlayın.
Diğer tüm malzemeleri de ekleyip kek hamurundan biraz daha koyu bir hamur elde edin.
Gerekirse bu aşamada sıvı miktarını artırabilirsiniz.
180°'de 45 dakika pişirin.

Afiyet Olsun



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız



**Pişme
süresi:**

40 dk



**Porsiyon
miktarı:**

4 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana öğünde
tüketilebilir.



Kalori:

350 kkal





Malzemeler

Hamuru için;

1 kg karnabahar
2 adet yumurta
1/2su bardağı kaşar peyniri
Tuz
Karabiber
pul biber

Sos için;

1.5 su bardağı domates püresi
1 tatlı kaşığı zeytinyağı
Kekik
Tuz

Üzerine;

1/2 su bardağı Kaşar peyniri
domates
biber
7-8 adet zeytin
100 gr beyaz peynir

Yapılışı

Karnabaharları güzelce yıkadıktan sonra rondodan geçiriyoruz.

Üzerine yumurta, baharatlar ve kaşar peyniri ekleyip yoğuruyoruz.

Yağlı kağıt serilmiş tepsiye serip üzeri kızarana kadar 180°de pişiriyoruz

Domates sosunu zeytinyağı, kekik ve tuzla karıştırıp birkaç dakika pişiriyoruz.

Üzeri kızaran karnabahar hamurunu fırından çıkarıp domates sosu üzerine yayıyoruz.

Kaşar peyniri ve diğer malzemeleri ekleyip tekrar fırına veriyoruz. Üzeri kızarınca çıkarabilirsiniz.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
1 Saat



**Porsiyon
miktarı:**
6 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara Öğünde
tüketilebilir.



Kalori
120 kkal





Malzemeler

Alt taban için;

4 adet ceviz

5 kaşık yulaf

4 adet kuru incir

Ortası için;

3 yemek kaşığı süzme yoğurt

1 tatlı kaşığı bal

Üzeri için;

1/2 adet haşlanmış bal kabağı

1 yemek kaşığı bal

Yapılışı

Öncelikle ceviz ,yulaf ve kuru incir rondodan geçirilir.

Bardak yardımı ile bastırarak tatlımızın tabanı haline Getiriyoruz.

Sonrasında ortası katman için bal ve yoğurt karıştırılıp kenara alınır.

En üst katman için ise küp küp doğranıp haşlanılan kabak bal ile birlikte püre haline getirilip en üst katmana sürülür.

Hazırlanan tatlı dondurucuda 2- 3 saat bekletilip servis edilir.

Afiyet Olsun



**Pişme
suresi:**
Yok



**Porsiyon
miktarı:**
1 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara öğünde
tüketilebilir.



Kalori
280 kkal



Bol Antioksidan Milkshake



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

- 1 adet kırmızı pancar
- 1/2 adet limon
- 1 avuç yaban Mersini
- 1 yemek kaşığı Chia tohumu
- 1 çay kaşığı zencefil
- 1 su bardağı su

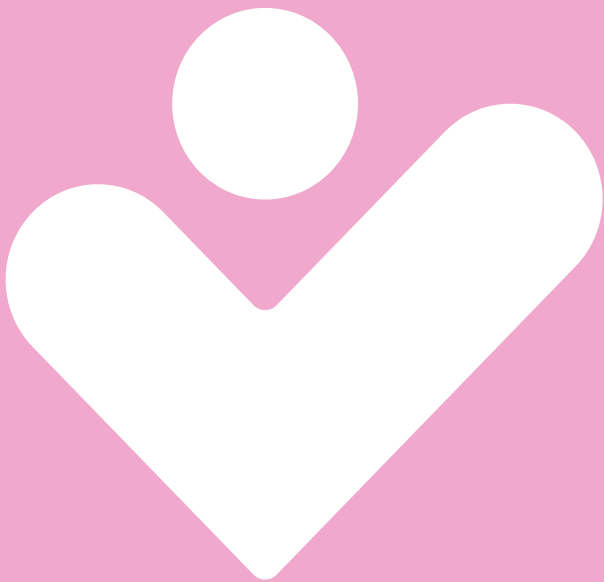
Yapılışı

Bütün malzemeler Pürüzsüz bir kıvam alana kadar blenderden geçirilir.
Ara öğünde tek başına tüketebilirsiniz.

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