



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

AYIN FİT TARİFLERİ

ŞUBAT 2026



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:**
-



**Porsiyon
miktarı:**
1 Kişilik



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



Kalori:
320
kkal





Malzemeler

- 1 adet olgun muz (doğal kıvam ve tat için)
- 1 adet kivi
- ½ adet portakal (suyu sıkılmış)
- 3 yemek kaşığı yoğurt (veya bitkisel yoğurt)
- 2 yemek kaşığı yulaf ezmesi
- 1 tatlı kaşığı chia tohumu
- 1 tatlı kaşığı bal veya hurma özü (isteğe bağlı)

Üzeri için:

- Birkaç dilim kivi, muz, nar taneleri
- 1 yemek kaşığı granola
- Birkaç badem veya ceviz parçası

Yapılışı

- Muz, kivi, portakal suyu, yoğurt, yulaf, chia ve balı blender'a alın.
- Koyu, kaşıkla yenebilecek kıvamda olana kadar karıştırın.
- Karışımı bir kaseye alın.
- Üzerini kivi, muz, nar, granola ve bademle süsleyin.
- Soğuk olarak servis edin.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
25 dk



**Porsiyon
miktarı:**
4 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana öğünde
tüketilebilir



Kalori:

80 kkal
1 kase için





Malzemeler

- 4 adet havuç
- 1 tatlı kaşığı rendelenmiş taze zencefil
- 1 küçük soğan
- 1 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 4 su bardağı sebze suyu (veya su)
- Tuz, karabiber

Yapılışı

- Soğan ve sarımsağı zeytinyağında kavur.
- Havuçları ekleyip birkaç dakika sotele.
- Zencefili ekle, sebze suyunu dök.
- Havuçlar yumuşayana kadar pişir (yaklaşık 20 dk).
- Blenderdan geçirip pürüzsüz hale getir.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**

25 dk



**Porsiyon
miktarı:**

4 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana öğünde
tüketilebilir



Kalori:

150 kkal





Malzemeler

- 1 küçük brokoli
- 1 küçük karnabahar
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 yemek kaşığı un
- 1,5 su bardağı süt (bitkisel süt de olur)
- 1 çay bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
- Tuz, karabiber, muskat rendesi

Yapılışı

Brokoli ve karnabaharı küçük parçalara ayır, 5 dakika haşlayıp süz.
Tavada tereyağını eritip unu kavur.
Sütü yavaşça ekleyip karıştırarak beşamel sos kıvamına getir.
Tuz, karabiber ve muskat ekle.
Fırın kabına sebzeleri yerleştir, üzerine sosu dök.
En üste kaşar serpip 180°C'de 20-25 dakika üzeri kızarana kadar pişir.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
-



**Porsiyon
miktarı:**
2-3 Kişilik



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



Kalori
90-100
kkal





Malzemeler

- 2 su bardağı ince doğranmış beyaz lahana
- 1 su bardağı ince doğranmış mor lahana
- 1 adet havuç (rendelenmiş)
- 1 diş sarımsak (ezilmiş)
- 1 su bardağı yoğurt (isteğe göre süzme yoğurt kullanılabilir)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı limon suyu
- Tuz (isteğe göre az miktarda)

Yapılışı

Lahanaları ve havucu ince doğrayıp karıştırma kabına al.
Ayrı bir kaptaki yoğurt, zeytinyağı, limon suyu, sarımsak ve tuzu karıştır.
Yoğurtlu karışımı sebzelerin üzerine dök ve güzelce harmanla.
Servis öncesi buzdolabında 15-20 dakika dinlendir.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
10 dk



**Porsiyon
miktarı:**
2 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana veya ara
öğünde
tüketilebilir



Kalori
180 kkal
(1 porsiyon için)





Malzemeler

- 1 su bardağı yulaf ezmesi
- 1,5 su bardağı light süt veya şekersiz bitkisel süt
- 1 adet portakalın kabuğu (rendelenmiş)
- Yarım portakalın suyu
- 1 tatlı kaşığı chia tohumu (isteğe bağlı)
- 1 tatlı kaşığı bal veya diyabetik tatlandırıcı
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- 1 çay kaşığı vanilin (isteğe bağlı)

Yapılışı

Sütü, yulaflı ve portakal kabuğunu tencereye alıp karıştır.
Kısık ateşte koyulaşana kadar pişir (yaklaşık 8-10 dakika).
Ocaktan aldıktan sonra portakal suyu, chia tohumu ve tatlandırıcıyı ekle.
Karıştırıp kaselere paylaşır, oda sıcaklığında soğuduktan sonra buzdolabına al.
Üzerini dilimlenmiş portakal veya bademle süsleyebilirsiniz.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
20-25
dk



**Porsiyon
miktarı:**
4 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana öğünde
tüketilebilir.



Kalori:
160 kkal
(1 porsiyon için)





Malzemeler

- 3 adet pırasa (ince doğranmış)
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 adet havuç (ince dilimlenmiş)
- 1 adet soğan (doğranmış)
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı salça (isteğe bağlı)
- Yarım su bardağı su
- Tuz, karabiber
- 1 tatlı kaşığı limon suyu

Yapılışı

- Tencereye zeytinyağını al, soğanı ekleyip kavur.
- Havuçları ve pırasaları ekleyip 3-4 dakika sotele.
- Salça, nohut, tuz, karabiber ve suyu ekle.
- Kısık ateşte sebzeler yumuşayana kadar pişir (yaklaşık 20 dakika).
- Ocaktan aldıktan sonra limon suyu ekle, karıştır ve soğumaya bırak.

Afiyet Olsun



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız



**Pişme
süresi:**

25 dk



**Porsiyon
miktarı:**

2 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**

Ana öğünde
tüketilebilir.



Kalori:

220-250 kkal
(1 porsiyon için)





Malzemeler

Kereviz püresi için:

- 1 adet büyük kereviz (soyulmuş, doğranmış)
- 1 adet küçük patates (isteğe bağlı, kıvam için)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1/2 su bardağı süt (isteğe göre bitkisel süt)
- Tuz, karabiber, muskat

Izgara hindi için:

- 300 g hindi göğüs (ince dilimlenmiş)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 diş sarımsak (ezilmiş)
- 1 tatlı kaşığı limon suyu
- Kekik, karabiber, tuz

Yapılışı

Kereviz püresi:

Kereviz (ve patates) parçalarını haşla, süz.
Süt ve zeytinyağını ekle, blenderdan geçir.
Tuz, karabiber ve muskatla tatlandır.

Izgara hindi:

Hindi dilimlerini zeytinyağı, sarımsak, limon ve baharatlarla marine et (en az 15 dakika).

Izgara tavada her iki tarafı altın rengi olana kadar pişir (yaklaşık 5-6 dakika).

Servis: Servis tabağına kereviz püresini yayıp üzerine hindi dilimlerini yerleştir.

Üzerine birkaç damla zeytinyağı gezdirerek sıcak servis et.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**

-



**Porsiyon
miktarı:**

2 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**

Ana veya Ara
Öğünde tüketilebilir.



Kalori

140 - 150
kkal





Malzemeler

- 1 su bardağı süzme yoğurt (veya light yoğurt)
- 2 adet kivi (soyulmuş, dilimlenmiş)
- 2 yemek kaşığı yulaf ezmesi
- 1 tatlı kaşığı bal veya diyabetik tatlandırıcı
- 1 tatlı kaşığı chia tohumu (isteğe bağlı)
- 1 çay kaşığı vanilin
- Birkaç taze nane yaprağı (süsleme için)

Yapılışı

Yoğurdu bal ve vanilinle karıştır.
Kivileri dilimle veya küçük küpler halinde doğra.
Servis bardağına sırayla yulaf, yoğurt ve kivi katmanlarını yerleştir.
Üzerine chia tohumu serpiştir ve nane yapraklarıyla süsle.
İstersen buzdolabında 15–20 dakika dinlendirerek soğuk servis edebilirsiniz.

Afiyet Olsun



**Pişme
suresi:**

-



**Porsiyon
miktarı:**
1 Büyük
Bardak



**Tüketim
nerisi:**
Ara gnde
tüketilebilir.



Kalori

70-80
kkal





Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

Yarım greyfurt (suyu sıkılmış)

1 avuç ıspanak veya marul yaprağı

1/2 salatalık

1/2 yeşil elma

1 dilim taze zencefil (veya 1/2 çay kaşığı)

Yapılışı

Tüm malzemeleri blendera ekle.

Pürüzsüz bir kıvam alana kadar karıştır.

İsteğe göre süzebilir veya posasıyla birlikte tüketebilirsiniz.

Soğuk servis et.

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