



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

AYIN FİT TARİFLERİ

MART 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:**
5 - 8
dk



**Porsiyon
miktarı:**
1 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Kahvaltıda
tüketilebilir.



Kalori:
145
kkal



Kuşkonmazlı ve Mantarlı Bulut Yumurta



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

- 4 dal kuşkonmaz
- 5-6 adet mantar
- 2 yumurta
- 1 yemek kaşığı lor peyniri
- Bir tutam karabiber.

Yapılışı

- Kuşkonmazları ve mantarları az zeytinyağında soteleyin.
- Yumurta beyazlarını kar gibi olana kadar çırpıp fırın tepsisine bulut şeklinde koyun, ortasına sarılarını yerleştirin.
- 180 derecede 5-8 dakika pişirin.
- Sote sebzelerle servis edin.

Afiyet Olsun

Fit Çorbalar



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız



**Pişme
süresi:**
20 dk



**Porsiyon
miktarı:**
1 Kişilik



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



Kalori:
65 kkal





Malzemeler

3 adet çanak enginar

1 küçük karnabahar

1 soğan

Yarım limon suyu

Taze dereotu

Yapılışı

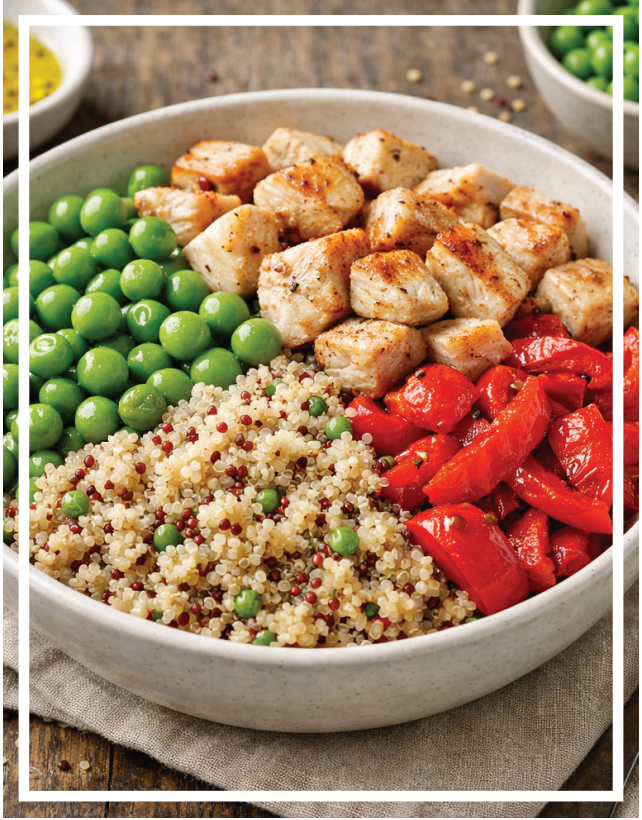
Soğanları soteleyin, doğranmış enginar ve

karnabaharları ekleyin.

Üzerini geçecek kadar su ilave edip yumuřayana kadar pişirin.

Blenderdan geçirdikten sonra limon suyu ve bol dereotu ile süsleyin.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**

20 dk



**Porsiyon
miktarı:**

2 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana öğünde
tüketilebilir



Kalori:

210 kkal



Bezelyeli ve Hindili "Quinoa" Bowl



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

- 150 gr hindi göğsü
- 1 çay bardağı taze bezelye
- 3 yemek kaşığı haşlanmış kinoa
- 1 kapya biber
- 1 tk zeytinyağı

Yapılışı

Hindi etlerini küp küp doğrayıp soteleyin.

Bezelyeleri az suda haşlayın.

Kinoa, sotelenmiş biberler ve bezelyeleri bir kasede birleştirip üzerine hindileri ekleyin.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**

10 dk



**Porsiyon
miktarı:**

1 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana öğünde
tüketilebilir.



Kalori

180
kkal



Taze Bezelye Humusu Üzerinde Izgara Mantar



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

- 1 su bardağı haşlanmış taze bezelye
- 1 yemek kaşığı tahin, yarım limon suyu
- 1 diş sarımsak

Üzerine:

- 4-5 adet ızgara mantar

Yapılışı

Bezelye, tahin, limon ve sarımsağı pürüzsüz olana kadar blenderdan geçirin.

Üzerine sotelediğiniz mantarları ekleyerek servis edin

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
15 dk



**Porsiyon
miktarı:**
2 Kişilik



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



Kalori
140 kkal
(1 porsiyon için)



Baklalı ve Dereotlu Taze Enginar Kalbi



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

- 3 adet taze çanak enginar
- 1 su bardağı taze iç bakla (hafif haşlanmış)
- 1 adet kuru soğan
- 2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- Yarım limonun suyu
- Bol miktarda kıyılmış dereotu ve taze nane
- Bir tutam tuz ve sumak

Yapılışı

- Soğanları yarım ay şeklinde ince ince dilimleyin.
- Enginarları küp küp doğrayıp limonlu suda hafifçe haşlayın.
- Bir kapta haşlanmış enginar, taze bakla, soğan ve bol yeşilliğı birleştirin.
- Üzerine zeytinyağı, limon suyu ve sumağı ekleyerek harmanlayın.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
-



**Porsiyon
miktarı:**
2 Kişilik



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



Kalori:
185 kkal
(1 porsiyon için)



Çilekli ve Avokadolu Roka Salatası



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

- 1 demet roka
- 5-6 adet çilek
- Yarım avokado
- 1 yemek kaşığı file badem
- Balsamik sirke

Yapılışı

- Rokaları elinizle koparıp geniş bir kaba alın.
- Dilimlenmiş çilekleri ve avokadoyu ekleyin.
- Üzerine file badem serpiştirip balsamik sosla tatlandırın.

Afiyet Olsun



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız



**Pişme
süresi:**

30 dk



**Porsiyon
miktarı:**

4 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**

Ana öğünde
tüketilebilir.



Kalori:

195 kkal
(1 porsiyon için)



Karamelize Soğanlı ve Mantarlı Karabuğday Tabanlı Kiş



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

Taban için:

- 1.5 su bardağı karabuğday unu
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yarım çay bardağı su, bir tutam tuz.
- İç harç için: 10 adet mantar
- 2 adet kuru soğan
- 2 yumurta
- Yarım su bardağı lor peyniri

Yapılışı

Taban malzemelerini yoğurup kulak memesi kıvamına getirin ve tart kalıbına yayın.
Önceden 180 derecede 10 dakika pişirin.
Soğanları ve mantarları soteleyip yumurta ve lor peyniri ile karıştırın.
Karışımı tabanın üzerine döküp 20 dakika daha fırınlayın.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**

-



**Porsiyon
miktarı:**

2 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**

Ara Öğünde
tüketilebilir.



Kalori

120
kkal



Piřmeyen Avokadolu Kakaolu Mouse



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

- 1 adet olgun avokado
- 2 yemek kaşığı ham kakao
- 2 yemek kaşığı bal veya agave şurubu
- Yarım ay bardağı badem sütü

Yapılışı

Tüm malzemeleri pürüzsüz bir krema kıvamı alana kadar blenderdan geçirin.
Kaselere paylaştırıp buzdolabında 1 saat dinlendirin.

Afiyet Olsun



**Pişme
suresi:**

-



**Porsiyon
miktarı:**
1 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara öğünde
tüketilebilir.



Kalori

25 kkal





Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

1 ay kaşığı Matcha tozu

Yarım salatalık

Birkaç nane yaprağı

1 bardak soğuk su

Buz

Yapılışı

Salatalığı katı meyve sıkacağından geçirin (veya rendeleyip suyunu sıkın).

Matcha tozunu az sıcak suyla açın.

Tüm malzemeleri buzla karıştırın.

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