



Fatih Belediyesi  
**FitFatih**  
Zindeyiz, Sağlıklıyız

# AYIN FİT TARİFLERİ

## NİSAN 2026



FATİH BELEDİYESİ  
KADIN VE AİLE  
BİRİMİ





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 - 6  
dk



**Porsiyon miktarı:**  
1-2  
Kişilik



**Tüketim önerisi:**  
Kahvaltıda veya  
spor öncesinde  
tüketilebilir.



**Kalori:**  
350  
kkal





## Malzemeler

- 4 yemek kaşığı yulaf ezmesi
- 1 adet olgun muz
- 1 adet yumurta
- 3 yemek kaşığı süt
- 1 çay kaşığı kabartma tozu
- 1 çay kaşığı tarçın ve vanilya (isteğe bağlı)
- 1 tatlı kaşığı şekersiz fıstık ezmesi

## Yapılışı

- Yulaf ezmesini mutfak robotunda un haline getir.
- Muz, yumurta ve sütü ekleyip pürüzsüz bir karışım elde et.
- Kabartma tozu, tarçın ve vanilyayı ekleyip karıştır.
- Tavayı orta ateşte ısıt.
- 2-3 kaşık karışımı tavaya dök, her iki tarafını altın rengi olana kadar 2-3 dk pişir.
- Üzerine fıstık ezmesi sür.

*Afiyet Olsun*



**Pişme süresi:**  
15-20 dk



**Porsiyon miktarı:**  
4 Kişilik



**Tüketim önerisi:**  
Ana öğünde tüketilebilir



**Kalori:**  
70 kkal





## Malzemeler

- 1 adet kuru soğan
- 2 adet kabak
- 1 ay bardağı yeşil mercimek
- 1 demet maydanoz
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1.5 litre sıcak su
- 1 ay kaşığı tuz

## Yapılışı

- Soğanları ve kabakları doğrayın.
- Bir tencereye zeytinyağı, soğan ve kabağı ekleyin.
- Biraz soteledikten sonra yeşil mercimeği ilave edin.
- Suyu ekleyip pişirmeye bırakın.
- Üzerine maydanozları ekleyin.
- Pişen malzemeleri blenderize edip baharatlarını ekleyin.
- Limon ve karabiber ekleyerek servis edebilirsiniz.

*Afiyet Olsun*



**PiŖme  
süresi:**

8-10 dk



**Porsiyon  
miktarı:**

1 KiŖilik



**Tüketim  
önerisi:**  
Ana öğünde  
tüketilebilir



**Kalori:**

260 kkal





## Malzemeler

- 1 adet tam buğday lavaş
- 70 g yağsız kıyma
- 1/4 küçük soğan, rendelenmiş
- 1/4 küçük domates, rendelenmiş
- 1/4 küçük yeşil biber, ince doğranmış
- 1/2 tatlı kaşığı domates salçası
- 1/2 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Tuz, karabiber, pul biber
- Birkaç dal maydanoz

## Yapılışı

- Küçük bir tavayı ısıtın.
- Kıyma, rendelenmiş soğan, biber, domates ve salçayı 2 dakika, rengi dönene kadar kavurun.
- Lavaşı fırın tepsisine açın.
- Ön pişirme yapılan kıyma karışımını ince tabaka halinde yayın.
- Tuz, karabiber, pul biber ekleyin.
- Önceden ısıtılmış 200 °C fırında 8 dakika pişirin

*Afiyet Olsun*



**Pişme  
suresi:**

15-20 dk



**Porsiyon  
miktarı:**

2 Kişilik



**Tüketim  
önerisi:**  
Ana öğünde  
tüketilebilir.



**Kalori**

187  
kkal





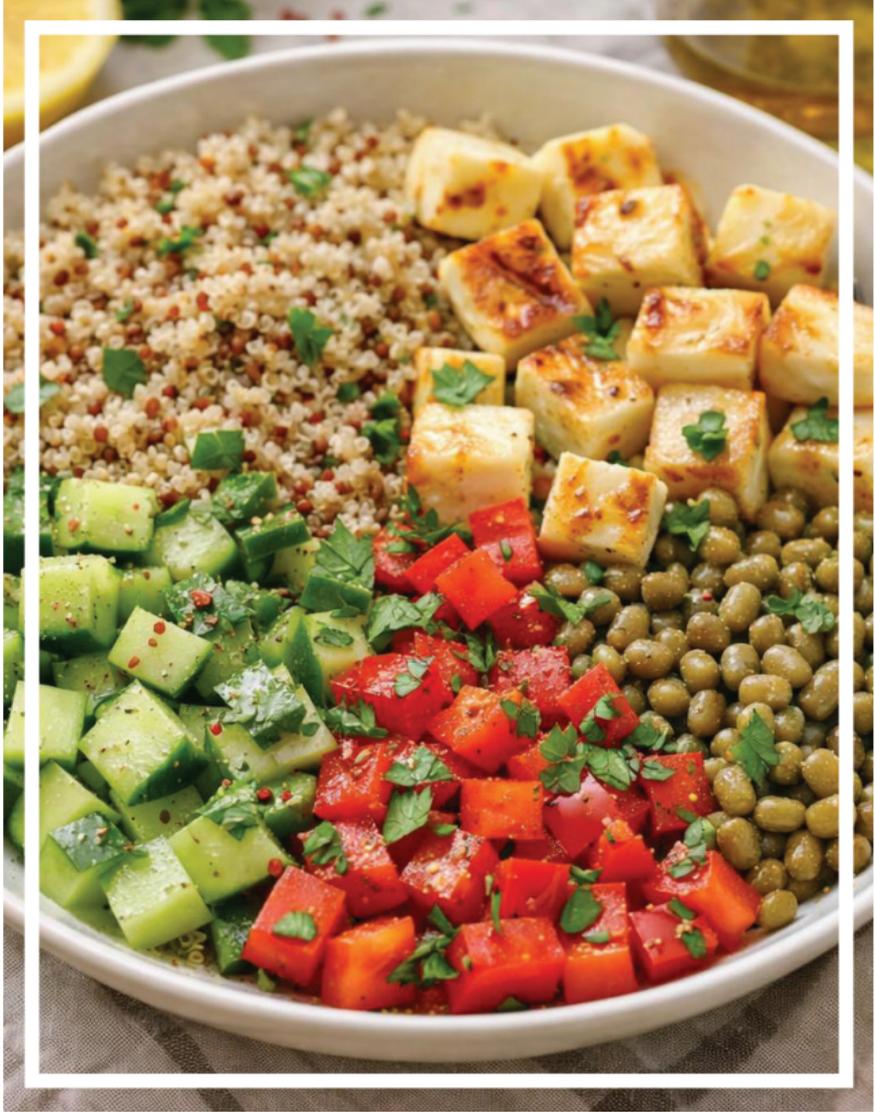
## Malzemeler

- 1 su bardağı karabuğday
- 100gram mantar
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet orta boy kuru soğan
- 1 diş sarımsak
- ½ çay kaşığı tuz
- ½ çay kaşığı karabiber

## Yapılışı

Zeytinyağı eklediğiniz tencereye, doğranmış soğan ve sarımsak ekleyin ve soteleyin.  
Ardından mantarı ekleyin ve kavurun.  
Karabuğdayı ve baharatları da ilave ettikten sonra, pilavın üzerini azıcık geçecek şekilde sıcak su ekleyin.  
Tencerenin kapağını kapat ve orta ateşte pişirin.

*Afiyet Olsun*



**Pişme süresi:**  
15 dk



**Porsiyon miktarı:**  
2 Kişilik



**Tüketim önerisi:**  
Ana öğünde tüketilebilir



**Kalori**  
315 kkal  
(1 porsiyon için)





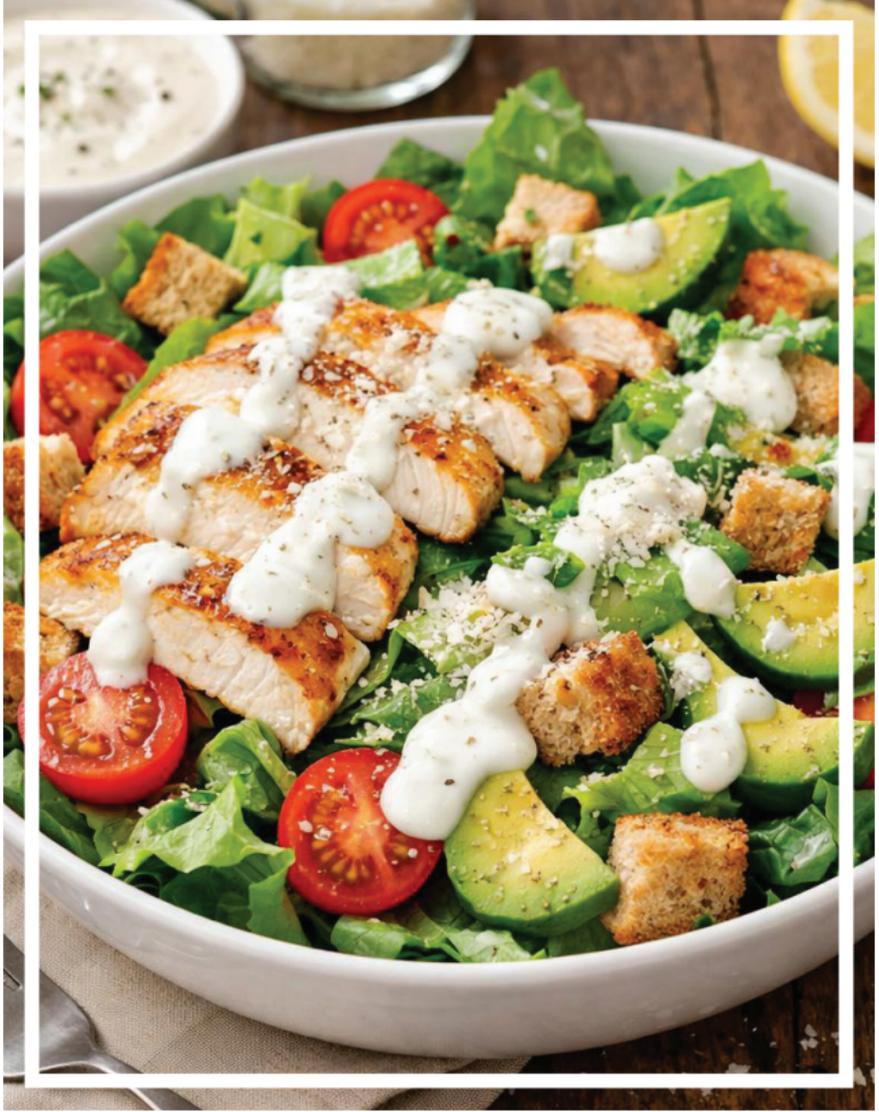
## Malzemeler

- ½ su bardağı pişmiş kinoa
- 100 g hellim peyniri, küp veya dilimlenmiş
- 1 adet salatalık, küçük küpler halinde
- 1 adet kırmızı biber, doğranmış
- ½ su bardağı haşlanmış maş fasülyesi
- 1 tutam doğranmış maydanoz
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- Tuz, karabiber, isteğe bağlı pul biber

## Yapılışı

- Kinoayı haşlayıp soğumaya bırakın.
- Hellimi az yağlı tavada veya ızgarada hafifçe kızartın
- Salatalık, kırmızı biber, maş fasülyesini ve maydanozu bir kaptaki karıştırın.
- Kinoayı ekleyin ve hellimi üstüne yerleştirin.
- Zeytinyağı, limon suyu ve baharatlarla tatlandırın.
- Hafifçe karıştırıp servis edin.

*Afiyet Olsun*



**PiŖme  
suresi:**  
10-12 dk



**Porsiyon  
miktarı:**  
1 KiŖilik



**Tüketim  
önerisi:**  
Ana öğünde  
tüketilebilir.



**Kalori:**  
340 kkal





## Malzemeler

- 100 gram tavuk göğüsü
- 10 yaprak marul
- 1 dilim tam buğday ekmeği
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığından az tuz
- 1 çay kaşığından az karabiber

### Yoğurt sosu için:

- 1 yemek kaşığı yoğurt
- 1 tatlı kaşığı süzme yoğurt
- 1 çay kaşığından az tuz
- ¼ adet limonun suyu

## Yapılışı

Ekmeği küp küp doğrayın, pişirme kâğıdı serili fırın tepsisinin üzerine aktarın.

1 tatlı kaşığı zeytinyağı gezdirip 190 derecede önceden ısıtılmış fırında 10-15 dakika pişirin.

Tavuk göğüslerini tuz ve karabiber ilave ederek 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile arkalı önlü kızartın.

Pişen tavuğunuzu dilediğiniz boyutlarda doğrayın.

Marullarınızı güzelce yıkayıp doğrayın ve bir kaba aktarın. Sos malzemelerinin

tamamını bir kapta karıştırıp güzelce çırpın ve marulla harmanlayın.

Üzerine kızarttığınız ekmekleri ve tavukları aktarın. Karıştırın ve servise hazır

*Afiyet Olsun*



**Pişme  
süresi:**

10-15 dk



**Porsiyon  
miktarı:**

2 Kişilik



**Tüketim  
önerisi:**

Ana öğünde  
tüketilebilir.



**Kalori:**

320 kkal





## Malzemeler

### Taban için:

- 2 adet kabak
- 1 adet patlıcan
- 1 adet kırmızı kapya biber
- 200 g yağsız kıyma veya tavuk kıyma
- 1 su bardağı domates sosu
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı kekik
- 2 yemek kaşığı rendelenmiş kaşar

## Yapılışı

Kabak ve patlıcanı uzun ince dilimler halinde kesin (lazanya yaprağı gibi).

Sebzeleri yağlı kağıt serili tepside 180°C fırında 10 dakika hafif yumuşayana kadar pişirin.

Tavada zeytinyağını ısıtın, sarımsağı ekleyin.

Kıymayı ekleyip kavurun.

Domates sosu ve baharatları ekleyip 5 dakika pişirin.

Küçük bir fırın kabında şu şekilde katman yapın:

Kabak/patlıcan dilimleri

Kıymalı sos- Kapya biber dilimleri

Bu katmanları 2-3 kez tekrarlayın.

Üzerine az miktarda light kaşar serpin.

180°C fırında 15 dakika pişirin.

*Afiyet Olsun*



**Pişme  
süresi:**  
15 dk



**Porsiyon  
miktarı:**  
2 Kişilik  
(6 top)



**Tüketim  
önerisi:**  
Ara Öğünde  
tüketilebilir.



**Kalori**  
180  
kkal



# Fırınlanmış Elmalı Tarçınlı Toplar



## Malzemeler

- 1 adet rendelenmiş elma
- 3 yemek kaşığı yulaf ezmesi
- 1 tatlı kaşığı hindistancevizi
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 tatlı kaşığı bal veya akçaağaç şurubu

## Yapılışı

- Elmaları rendeleyip, yulaf, hindistancevizi ve tarçınla karıştırın.
- Karışımdan küçük toplar yapın.
- 180°C fırında 12-15 dakika pişirin.
- Sıcak veya ılık servis edin.

*Afiyet Olsun*



**PiŖme  
suresi:**

-



**Porsiyon  
miktarı:**

1Büyük Bardak  
(300 ml)



**Tüketim  
önerisi:**

Ara öğünde  
veya kahvaltıda  
tüketilebilir.



**Kalori**

180 kkal





## Malzemeler

1 adet küçük muz

½ su bardağı donmuş çilek veya karışık kırmızı meyve

½ su bardağı yoğurt

1 çay kaşığı kakao (şekersiz)

1 çay kaşığı tarçın

1/2 su bardağı süt

## Yapılışı

Tüm malzemeleri blendera alın.

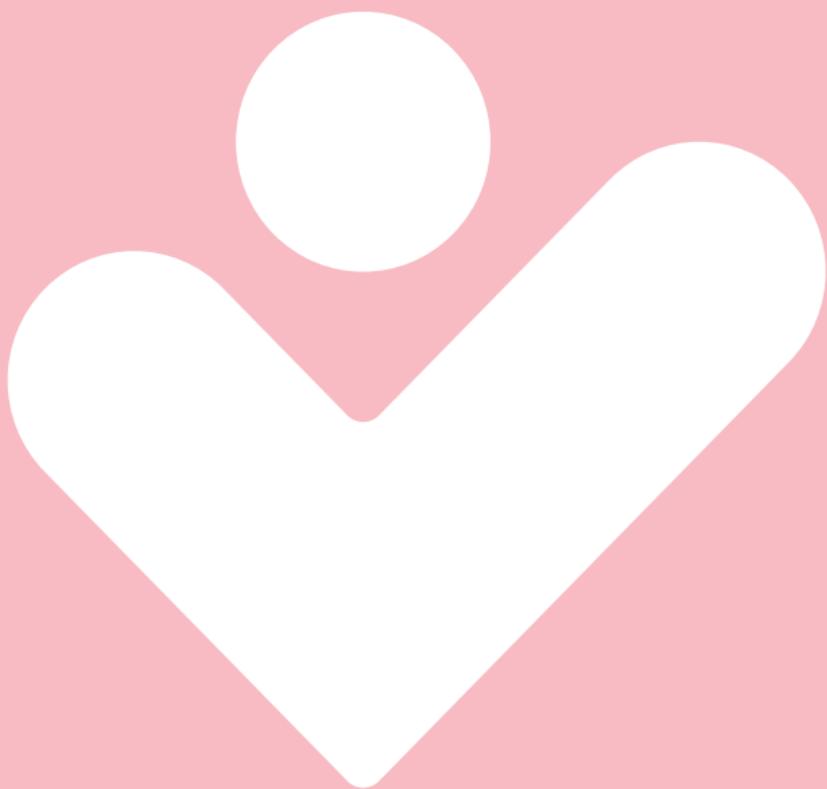
Pürüzsüz bir kıvam alana kadar blenderdan geçirin.

Bardaklara dökün ve soğuk servis edin.

*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