



Fatih Belediyesi  
**FitFatih**  
Zindeyiz, Sağlıklıyız

# AYIN FİT TARİFLERİ

## HAZİRAN 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



Közlenmiş Domates  
ve Semizotlu Bulut  
Yumurta  
Enerji: 170 kkal



**Pişme  
süresi:**  
15  
dk



**Porsiyon  
miktarı:**  
1  
Kişilik



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



**Kalori:**  
170  
kkal



# Közlenmiş Domates ve Semizotlu Bulut Yumurta



## Malzemeler

2 adet yumurta

1 adet büyük boy domates

1 küçük kase taze semizotu (50g) (sadece yaprakları)

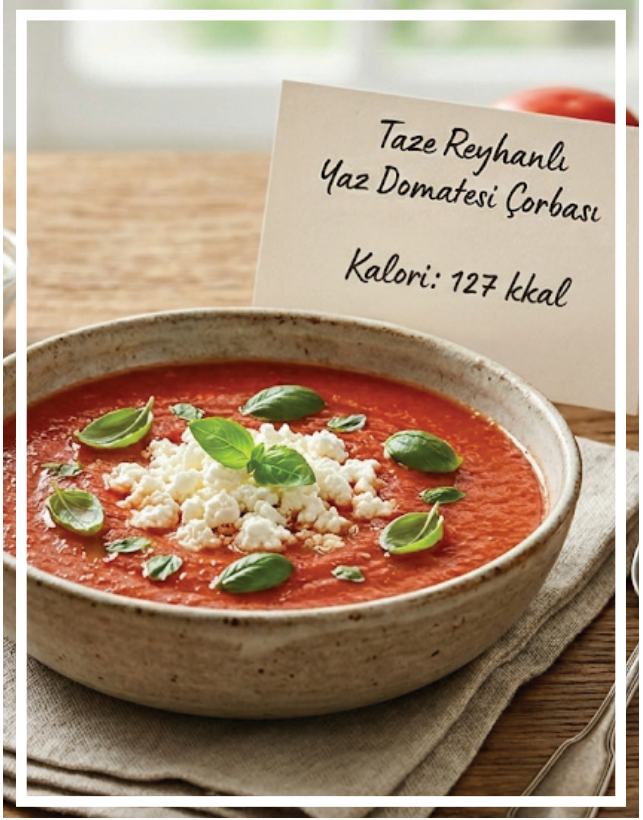
1 çay kaşığı tuz

Yarım çay kaşığı karabiber.

## Yapılışı

Domatesi halka şeklinde dilimleyip fırında veya döküm tavada hafifçe közleyin ve servis tabağının ortasına dizin. Yumurtaların aklarını ve sarılarını birbirinden ayırın. Aklarını bir tutam tuzla kar gibi olana kadar çırpın, kaseyi ters çevirdiğinde akmayacak duruma gelene kadar akmayacak duruma gelene kadar yüksek devirde çırpın. Yağlı kağıt serili tepsiye yumurta aklarını iki ayrı bulut şeklinde koyun, ortalarına birer çukur açın. 180 derece fırında 5 dakika pişirin. Ardından fırını açıp ortadaki çukurlara yumurta sarılarını yerleştirin. 3 dakika daha pişirdikten sonra fırından alın. Hazırladığınız bulut yumurtaları tabağa dizdiğiniz közlenmiş domateslerin üzerine yerleştirin. Etrafını ve üzerini taze semizotu yaprakları ile süsleyerek servis edin.

*Afiyet Olsun*



**Pişme süresi:**  
20 dk



**Porsiyon miktarı:**  
1 Kişilik



**Tüketim önerisi:**  
Ana öğünde tüketilebilir



**Kalori:**  
127 kkal



# Taze Reyhanlı Yaz Domatesi Çorbası



## Malzemeler

- 3 adet büyük boy olgun tarla domatesi
- 1 tatlı kaşığı tam buğday unu
- 1 tatlı kaşığı sızma zeytinyağı
- 5-6 yaprak taze reyhan
- 2 su bardağı (400 ml) sıcak su
- 1 çay kaşığı tuz
- Yarım çay kaşığı karabiber

## Yapılışı

Domateslerin kabuklarını soyup rendeleyin. Bir tencerede zeytinyağı ile tam buğday ununu hafifçe kokusu çıkana kadar çevirin. Rendelenmiş domatesleri ekleyip 5 dakika soteleyin. Üzerine 2 su bardağı sıcak su ekleyerek kaynamaya bırakın. Çorba kıvam alınca taze reyhan yapraklarını incecik kıyıp içine atın. Blenderdan geçirerek pürüzsüz hale getirin ve servis edin.

*Afiyet Olsun*



**Pişme  
süresi:**

35 dk



**Porsiyon  
miktarı:**

1 Kişilik



**Tüketim  
önerisi:**  
Ana öğünde  
tüketilebilir



**Kalori:**

161 kkal



# Yeşil Mercimekli Patlıcan Dizme



Fatih Belediyesi  
**FitFatih**  
Zindeyiz, Sağlıklıyız

## Malzemeler

- 1 adet orta boy patlıcan
- 4 yemek kaşığı haşlanmış yeşil mercimek
- 1 adet orta boy domates
- 1 adet yeşil biber
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 2 diş sarımsak
- 5-6 yaprak taze nane
- 1 çay kaşığı tuz
- Yarım çay kaşığı karabiber.

## Yapılışı

Patlıcanları küp doğrayıp tuzlu suda bekletin ve kurulayın.  
Domates ve biberleri yemeklik doğrayın.  
Tencerenin tabanına patlıcanları, üzerine biberleri,  
mercimeği ve domatesleri dizin.  
Zeytinyağı, ezilmiş sarımsak ve baharatları karıştırıp  
üzerinde gezdirin.  
Kısık ateşte sebzeler yumuşayana kadar pişirip taze nane  
ile servis edin.

*Afiyet Olsun*

# Fit Salata



Fatih Belediyesi  
**FitFatih**  
Zindeyiz, Sağlıklıyız



**Pişme süresi:**

15 dk



**Porsiyon miktarı:**

1 Kişilik



**Tüketim önerisi:**  
Ara öğünde tüketilebilir.



**Kalori**

113  
kkal



# Taze Bakla ve Dereotlu Yoğurtlu Salata



## Malzemeler

- 1 su bardağı iç bakla (haşlanmış)
- 3 yemek kaşığı yoğurt
- Yarım demet taze dereotu
- 1tatlı kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz

## Yapılışı

Dereotunu incecik kıyın.  
Bir kasede yoğurdu, ezilmiş sarımsağı ve tuzu pürüzsüz bir kıvam alana kadar karıştırın.  
Haşlanmış baklaları yoğurtlu karışıma ekleyip nazikçe harmanlayın.  
Servis tabağına aldıktan sonra üzerine zeytinyağını gezdirerek soğuk servis edin.

*Afiyet Olsun*



**Pişme  
süresi:**  
-



**Porsiyon  
miktarı:**  
1 Kişilik



**Tüketim  
önerisi:**  
Ara öğünde  
tüketilebilir



**Kalori**  
220 kkal



# Tarçını ve Mürdüm Erikli Chia Puding



## Malzemeler

- 1 su bardağı tam yağlı süt
- 1.5 yemek kaşığı chia tohumu
- 3 adet orta boy mürdüm eriği
- 1 çay kaşığı seylan tarçını.

## Yapılışı

Süt ve chia tohumlarını bir kavanozda karıştırıp içine tarçını ekleyin.

Karışımı chia tohumlarının jelleşip puding kıvamı alması için en az 2 saat (tercihen bir gece) buzdolabında bekletin.

Servis öncesinde mürdüm eriklerini ince dilimler halinde doğrayıp pudingin üzerine ekleyerek servis edin.

*Afiyet Olsun*



**Pişme  
süresi:**  
20 dk



**Porsiyon  
miktarı:**  
1 Kişilik



**Tüketim  
önerisi:**  
Ana öğünde  
tüketilebilir.



**Kalori:**  
245 kkal



# Izgara ve Şeftalili ve Çıtır Bezelyeli Beluga Mercimeği Salatası



## Malzemeler

- 4 yemek kaşığı haşlanmış Beluga (siyah) mercimeği
- 1 orta boy şeftali
- 1 çay bardağı taze bezelye (hafif haşlanmış)
- 1 avuç taze roka
- 1 tatlı kaşığı sızma zeytinyağı
- Yarım limonun suyu
- 1 çay kaşığı tuz

## Yapılışı

Şeftaliliyi dilimleyin ve yağsız döküm tavada her iki yüzünde izgara izleri oluşana kadar mühürleyin.

Haşlanmış mercimekleri ve hafif diri bırakılmış (blanched) bezelyeleri bir kapta zeytinyağı, limon suyu ve tuz ile harmanlayın.

Servis tabağının tabanına rokaları yerleştirin.

Üzerine mercimekli bezelye karışımını dökün ve en üste sıcak izgara şeftalileri dizerek servis edin.

*Afiyet Olsun*



**Pişme süresi:**

20 dk



**Porsiyon miktarı:**

1 Kişilik



**Tüketim önerisi:**

Ana öğünde tüketilebilir.



**Kalori:**

179 kkal



# Karabuğdaylı ve Sebzeli Yaz Pilavı



Fatih Belediyesi  
**FitFatih**  
Zindeyiz, Sağlıklıyız

## Malzemeler

### Taban için:

- 4-5 yemek kaşığı karabuğday
- 1 adet küçük domates
- 1 adet sivri biber
- Yarım adet patlıcan
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 5-6 yaprak taze nane
- 1 çay kaşığı tuz,
- Yarım çay kaşığı karabiber.

## Yapılışı

Karabuğdayı yıkayıp üzerini geçecek kadar suyla haşlamaya bırakın.

Bu sırada patlıcan, domates ve biberi minik küpler halinde doğrayın.

Zeytinyağını tavaya alıp sebzeleri yumuşayana kadar soteleyin.

Haşlanan ve suyu çekilen karabuğdayları sotelediğiniz sebzelerle birleştirin.

Tuz, karabiber ve ince kıyılmış taze nane ile lezzetlendirip 5 dakika demlenmeye bırakarak servis edin.

*Afiyet Olsun*



## Kayıslı Akışkan Fit Lava Kek

Kalori: 172 kkal



**Pişme  
süresi:**  
12 dk



**Porsiyon  
miktarı:**  
2 Kişilik



**Tüketim  
önerisi:**  
Ara Öğünde  
tüketilebilir.



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





## Malzemeler

- 2 adet yumurta
- 2 yemek kaşığı kakao
- 2 yemek kaşığı yulaf unu
- 3 adet gün kurusu hurma (püre edilmiş)
- 3 adet taze kayısı (iç dolgu için püre edilmiş)
- 1 çay kaşığı kabartma tozu.

## Yapılışı

Yumurta ve hurma püresini derin bir kaptaki köpürene kadar çırpın.  
Üzerine kakao, yulaf unu ve kabartma tozunu ekleyerek pürüzsüz bir kıvam alana kadar spatula yardımıyla karıştırın.  
Küçük fırın kaplarına (sufflé kabı) karışımın yarısını paylaşın.  
Ortalarına hazırladığınız kayısı püresini yerleştirip kalan kek hamuruyla üzerlerini kapatın.  
Önceden ısıtılmış 180°C fırında, içinin akışkan kalması için kontrollü bir şekilde 10-12 dakika pişirin. Sıcak servis edin.

*Afiyet Olsun*



**PiŖme  
suresi:**  
10 dk



**Porsiyon  
miktarı:**  
1 KiŖilik



**Tüketim  
önerisi:**  
Ara öğünde  
tüketilebilir.



**Kalori**  
75 kkal





## Malzemeler

- 1 ay bardağı taze vişne
- 1 ay kaşığı chia tohumu
- 1 su bardağı sade maden suyu
- 4-5 yaprak taze nane.

## Yapılışı

ekirdekleri çıkarılmış vişneleri bir kaseye alıp üzerine maden suyunun yarısını ve chia tohumlarını ekleyin.

Chia tohumlarının jelleşmesi için yaklaşık 15 dakika bekletin.

Karışımı blenderdan geçirerek homojen bir kıvam elde edin.

Servis bardağına alırken kalan maden suyunu üzerine ekleyip taze nane yapraklarıyla süsleyerek 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