



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

AYIN FİT TARİFLERİ

TEMMUZ 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
dk



**Porsiyon
miktarı:**
1
Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Kahvaltıda
tüketilebilir.



Kalori:
342
kkal





Malzemeler

- 1-2 adet şeftali (küp doğranmış)
- 1 avuç böğürtlen
- 3 yk yulaf ezmesi
- 5 adet çiğ fındık
- 1 tatlı kaşığı keten tohumu
- 1,5 su bardağı badem sütü veya yarım yağlı soğuk süt

Yapılışı

Şeftalinin yarısını, böğürtlenleri, yulafı ve sütü küçük bir sos tenceresinde yulaflar yumuşayana kadar pişirin ve bir kaseye alın.

Üzerini keten tohumu, fındık ve kalan şeftali dilimleriyle süsleyerek servis edin.

Afiyet Olsun



Pişme süresi:
0 dk



Porsiyon miktarı:
4 Kişilik



Tüketim önerisi:
Anave ara öğünde tüketilebilir



Kalori:
165 kkal



Naneli Soğuk Ayran Aşı Çorbası



Malzemeler

- 1 su bardağı haşlanmış buğday
- 1/2 su bardağı haşlanmış nohut
- 2 su bardağı süzme yoğurt
- 1 su bardağı soğuk su
- 2 adet küçük salatalık (rendelenmiş)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Bol taze nane
- Dereotu
- Bir çimdik tuz

Yapılışı

Geniş bir karıştırma kabında süzme yoğurt ve soğuk suyu pürüzsüz olana kadar çırpın.
İçine haşlanmış buğday, nohut ve rendelenmiş salatalıkları ekleyin.
İnce kıyılmış nane ve dereotunu ilave edip karıştırın.
Servis ederken üzerine zeytinyağı gezdirin.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**

30 dk



**Porsiyon
miktarı:**

3 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana öğünde
tüketilebilir



Kalori:

185 kkal



Fırında Akdeniz Esintili Kabak Sandalları



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

3 adet orta boy kabak

150 gr lor peyniri veya az yağlı beyaz peynir

1 adet domates (küp doğranmış)

5-6 adet siyah zeytin (çekirdeksiz, dilimlenmiş)

1 yemek kaşığı zeytinyağı

Çeyrek demet maydanoz

Kekik

Pul biber

Yapılışı

Kabakları yıkayıp boylamasına ikiye bölün

İç kısımlarını bir kaşık yardımıyla hafifçe oyarak sandal şekli verin

Bir kapta peynir, domates, zeytin, ince kıyılmış maydanoz ve baharatları karıştırın

Harcı kabakların içine doldurun.

Üzerine zeytinyağı gezdirip 190 derece fırında kabaklar yumuşayıp üzeri kızarana kadar pişirin.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**

20 dk



**Porsiyon
miktarı:**

2 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara ve ana
öğünde
tüketilebilir.



Kalori

265
kkal





Malzemeler

- 1 su bardağı haşlanmış yeşil mercimek
- 3 yk zeytinyağı
- 4 yk ince öğütölmüş yulaf unu
- 1 adet küçük kuru soğan (rendelenmiş)
- 1 diş sarımsak
- Kimyon
- Kişniş
- Tuz
- Dışını kaplamak için susam.

Yapılışı

Haşlanmış yeşil mercimekleri soğan, sarımsak, zeytinyağı ve baharatlarla birlikte mutfak robotundan geçirin. Karışımı bir kaba alıp yulaf ununu ekleyerek yoğurun. Köfte şekli verip dışını susama bulayın. Yağlı kağıt serili fırın tepsisinde 200 derecede arkalı önlü kızarana kadar pişirin.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
20 dk



**Porsiyon
miktarı:**
2 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana öğünde
tüketilebilir



Kalori
295 kkal





Malzemeler

- 300 gr tavuk göğsü (kuşbaşı doğranmış)
- 1 adet sarı dolmalık biber
- 1 adet kırmızı kapya biber,
- 1 adet yeşil biber
- 1 adet orta boy kuru soğan
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 diş sarımsak
- Kekik
- Karabiber
- Pul biber

Yapılışı

Geniş bir tavaya zeytinyağını alın, doğranmış soğan ve sarımsakları soteleyin.

Tavukları ekleyip suyunu salıp çekene kadar yüksek ateşte sotelemeye devam edin.

Şeritler halinde doğranmış renkli biberleri ekleyin.

Biberler hafif diri kalacak şekilde baharatlarla birlikte

5-10 dakika daha soteleyip ocaktan alın.

Afiyet Olsun



**PiŖme
suresi:**
5 dk



**Porsiyon
miktarı:**
2 KiŖilik



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



Kalori:
168 kkal



Izgara Şeftalili ve Keçi Peynirli Roka Salatası



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

1 adet sert şeftali

1 demet roka

50 gr ufalanmış keçi peyniri (veya ezine peyniri)

3 adet bütün ceviz içi

Sosu için:

1 yk zeytinyağı

1 tatlı kaşığı nar ekşisi

1/2 limonun suyu

Çeyrek çay kaşığı tuz

Yapılışı

Şeftaliji elma dilim şeklinde doğrayın ve yağsız döküm tavada arkalı önlü hafifçe iz çikana kadar ızgaralayın.

Geniş bir salata kasesine yıkanıp kurulanmış rokalari elinizle kopararak yerleştirin.

Üzerine ızgara şeftalileri, peyniri ve cevizleri serpiştirin.

Sos malzemelerini küçük bir kavanozda çalkalayıp salatanın üzerine gezdirin.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**

10 dk



**Porsiyon
miktarı:**

1 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**

Kahvaltıda veya
ara öğünde
tüketilebilir.



Kalori:

242 kkal



Karabuğdaylı Unlu Pratik Tava Çöreği



Malzemeler

- 1 adet yumurta
- 3 yemek kaşığı karabuğday (greçka) unu
- 2 yemek kaşığı yoğurt
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı kabartma tozu
- 1 yemek kaşığı lor peyniri
- İnce kıyılmış dereotu ve çörek otu

Yapılışı

Yumurta, yoğurt ve zeytinyağını bir kaptan çırpın.
Karabuğday unu ve kabartma tozunu ekleyip pürüzsüz bir kıvam alana kadar karıştırın.
Son olarak lor peyniri ve dereotunu ekleyin.
Hafifçe yağlanmış sıcak bir tavaya harcı dökün, üzerine çörek otu serpin.
Kapağını kapatarak kısık ateşte arkalı önlü kontrol ederek pişirin.

Afiyet Olsun



Pişme süresi:
0 dk



Porsiyon miktarı:
2 Kişilik



Tüketim önerisi:
Ara Öğünde tüketilebilir.



Kalori
235 kkal



Mozaik Esintili Avokadolu Puding



Malzemeler

- 1 adet olgunlaşmış avokado
- 1 adet büyük boy olgun muz
- 2 yemek kaşığı kakao
- 1 yemek kaşığı bal veya turna yemişi özü
- 2 adet ufalanmış glutensiz yulafli bisküvi (veya ev yapımı ktır yulaf parçaları)

Üzeri için:

Ffistık ezmesi

Yapılışı

Avokado, muz, kakao ve balı mutfak robotuna alıp tamamen pürüzsüz, ipeksi bir kıvam alana kadar çekin.

Hazırladığınız pudingin içine ufalanmış bisküvi veya yulaf parçalarını ekleyip kaşıkla karıştırın.

Kuplara paylaştırıp buzdolabında 1 saat soğuttuktan sonra üzerini ince bir hat fıstık ezmesiyle süsleyerek servis edin.

Afiyet Olsun



**Pişme
suresi:**
0 dk



**Porsiyon
miktarı:**
2 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara öğünde
tüketilebilir.



Kalori
58 kkal





Malzemeler

- 1 ay bardağı dondurulmuř yaban mersini veya karadut,
- 1 adet salatalık
- 5-6 dal taze nane
- 1/2 limonun suyu
- 1 řiře soğuk sade maden suyu
- Buz küpleri

Yapılışı

Dondurulmuř mor meyveleri, salatalığı, taze naneyi ve limon suyunu güçlü bir blender kabına alın.
Malzemeler tamamen ezilene kadar blenderize edin.
Karışımı geniş bir bardağa alın, üzerine soğuk maden suyunu ve buzu ekleyerek hafifçe 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