



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

AYIN FİT TARİFLERİ

AĞUSTOS 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:**

15
dk



**Porsiyon
miktarı:**

1
Kişilik



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



Kalori:

230
kkal



Kabaklı Dereotlu Yulaf Pankek



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

- 1 adet küçük boy kabak
- 1 adet yumurta
- 2 yemek kaşığı yulaf unu
- 1 yemek kaşığı lor peyniri
- 3-4 dal dereotu
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı kabartma tozu
- 1 çay kaşığı tuz
- Yarım çay kaşığı karabiber

Yapılışı

- Kabağı rendeleyin ve fazla suyunu elinizle sıkarak çıkarın.
- Bir kapta yumurtayı çırpın.
- Üzerine rendelenmiş kabak, yulaf unu, lor peyniri, ince kıyılmış dereotu, kabartma tozu, tuz ve karabiberi ekleyerek karıştırın.
- Tavayı hafifçe zeytinyağı ile yağlayın.
- Hazırladığınız karışımdan küçük pankekler olacak şekilde tavaya dökün.
- Her iki tarafını da orta ateşte pişirin. Ilık şekilde servis edin.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
10 dk



**Porsiyon
miktarı:**
1 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Öğle veya akşam
öğününde
tüketilebilir



Kalori:
185 kkal



Semizotlu Ayrancı Aşı Çorbası



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

- 3 yemek kaşığı haşlanmış buğday
- 4 yemek kaşığı yoğurt
- Yarım su bardağı soğuk su
- 1 küçük kase semizotu yaprağı
- 1 tatlı kaşığı haşlanmış nohut
- 3-4 dal taze nane
- 1 çay kaşığı tuz.

Yapılışı

Haşlanmış buğday ve nohudu bir kaseye alın.
Yoğurdu ayrı bir kapta soğuk su ile pürüzsüz kıvam alana kadar çırpın.
Semizotu yapraklarını yıkayıp ayıklayın ve yoğurtlu karışıma ekleyin.
Haşlanmış buğday ve nohudu da karışıma ilave edin.
Tuz ve ince kıyılmış taze nane ekleyerek karıştırın.
Buzdolabında kısa süre dinlendirdikten sonra soğuk servis edin.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**

20 dk



**Porsiyon
miktarı:**

1 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**

Öğle veya akşam
öğününde
tüketilebilir



Kalori:

310 kkal



Izgara Tavuklu Semizotu Tabağı



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

- 100 g tavuk göğsü
- 1 küçük kase semizotu
- 1 adet küçük boy domates
- Yarım salatalık
- 2 yemek kaşığı yoğurt
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Yarım limonun suyu
- 1 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı tuz
- Yarım çay kaşığı karabiber
- Yarım çay kaşığı kekik

Yapılışı

Tavuk göğsünü tuz, karabiber, kekik ve yarım tatlı kaşığı zeytinyağı ile marine edin.
Izgara tavada iki tarafı da pişene kadar pişirin.
Semizotunu yıkayıp ayıklayın, domates ve salatalığı doğrayarak servis tabağına alın.
Yoğurdu ezilmiş sarımsak ve az tuz ile karıştırın.
Hazırlanan semizotu tabanının üzerine ızgara tavuğu yerleştirin. Yanına sarımsaklı yoğurt ekleyin.
Üzerine limon suyu ve kalan zeytinyağını gezdirerek servis edin.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**

10 dk



**Porsiyon
miktarı:**

1 Kişilik



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



Kalori

165
kkal





Malzemeler

- 1 adet küçük boy nektarin
- 1 avuç roka
- 4-5 yaprak marul
- 1 küçük kase semizotu yaprağı
- 1 yemek kaşığı lor peyniri
- 2 tam ceviz içi
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Yarım limonun suyu
- 1 çay kaşığı tuz

Yapılışı

Roka, marul ve semizotunu yıkayıp kurulayın.
Nektarini ince dilimler halinde doğrayın.
Yeşillikleri servis tabağına alın, üzerine nektarin dilimlerini yerleştirin.
Lor peyniri ve ceviz içini ekleyin.
Zeytinyağı, limon suyu ve tuzu küçük bir kaptaki karıştırarak salatanın üzerine gezdirin.
Taze olarak servis edin.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
10 dk



**Porsiyon
miktarı:**
1 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara öğünde
tüketilebilir



Kalori
155 kkal





Malzemeler

- 1 ay bardağı sade kefir
- 2 yemek kaşığı yoğurt
- 1 yemek kaşığı chia tohumu
- yarım çay bardağı böğürtlen
- 1 yemek kaşığı yulaf ezmesi
- Yarım ay kaşığı tarçın.

Yapılışı

- Kefir, yoğurt, chia tohumu ve tarçını bir kasede karıştırın.
- Karışımı 10-15 dakika kadar bekleterek chia tohumlarının hafifçe kıvam almasını sağlayın.
- Servis bardağının tabanına yulaf ezmesini ekleyin.
- Üzerine kefirli karışımı dökün.
- En üste böğürtlenleri yerleştirin.
- Soğuk olarak servis edin.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
20 dk



**Porsiyon
miktarı:**
1 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Öğle veya akşam
öğünde
tüketilebilir.



Kalori:
285 kkal



Vegan Yoğurt Yanında Kabaklı Nohut Köftesi



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

- 5 yemek kaşığı haşlanmış nohut
- Yarım adet orta boy kabak
- 1 yemek kaşığı nohut unu
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 3-4 dal maydanoz
- 2-3 dal dereotu
- Yarım çay kaşığı kimyon
- Yarım çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı tuz.

Yanı için:

- 3 yemek kaşığı sade vegan yoğurt
- 1 çay kaşığı limon suyu
- 1-2 yaprak taze nane.

Yapılışı

- Kabağı rendeleyin ve fazla suyunu sıkın
- Haşlanmış nohudu çatal veya rondo yardımıyla ezin.
- Üzerine rendelenmiş kabak, nohut unu, ince kıyılmış maydanoz, dereotu, zeytinyağı ve baharatları ekleyerek yoğurun.
- Karışımından küçük köfteler oluşturun.
- Yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizin ve 180°C fırında yaklaşık 15-20 dakika pişirin.
- Vegan yoğurdu limon suyu ve ince kıyılmış nane ile karıştırın.
- Köfteleri vegan yoğurt sos ile birlikte servis edin.

Afiyet Olsun



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız



**Pişme
süresi:**

25 dk



**Porsiyon
miktarı:**

1 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**

Öğle veya akşam
öğününde
tüketilebilir.



Kalori:

320 kkal



Karabuğdaylı Unlu Pratik Tava Çöreği



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

- 4 yemek kaşığı haşlanmış kinoa
- 1 adet yumurta
- 1 yemek kaşığı lor peyniri
- 1 küçük domates
- Yarım yeşil biber
- Yarım kıyıkya biber
- 3-4 dilim kabak
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı kekik
- 1 çay kaşığı tuz
- Yarım çay kaşığı karabiber

Yapılışı

Haşlanmış kinoayı yumurta, lor peyniri, tuz ve karabiber ile karıştırın. Karışımı yağlı kağıt serili fırın tepsisine yuvarlak pizza tabanı şeklinde yayın.

Önceden ısıtılmış 180°C fırında 10 dakika kadar ön pişirme yapın. Bu sırada domatesi, biberleri ve kabağı ince şekilde doğrayın.

Ön pişirme yapılan kinoa tabanının üzerine sebzeleri yerleştirin. Zeytinyağı ve kekik ekleyerek tekrar fırına verin.

Sebzeler yumuşayana kadar yaklaşık 15 dakika daha pişirin. Sıcak servis edin.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
15 dk



**Porsiyon
miktarı:**
1 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara Öğünde
tüketilebilir.



Kalori
210 kkal



İncirli Cevizli Soğuk Tatlı



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

- 2 adet taze incir
- 3 yemek kaşığı süzme yoğurt
- 1 tatlı kaşığı labne
- 2 tam ceviz içi
- Yarım çay kaşığı tarçın
- 1 çay kaşığı bal.

Yapılışı

Süzme yoğurt, labne, tarçın ve balı bir kaptaki pürüzsüz kıvam alana kadar karıştırın.
Taze incirleri yıkayıp dilimleyin.
Servis kasesinin tabanına yoğurtlu karışımı alın.
Üzerine incir dilimlerini yerleştirin.
Ceviz içlerini küçük parçalar halinde ekleyin.
Buzdolabında 10-15 dakika dinlendirdikten sonra soğuk servis edin.

Afiyet Olsun



**Pişme
suresi:**
10 dk



**Porsiyon
miktarı:**
2 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara öğünde
tüketilebilir.



Kalori
35 kkal





Malzemeler

- 1 küçük demet taze reyhan
- 2 su bardağı sıcak su
- Yarım limonun suyu
- 1 adet çubuk tarçın
- 2 adet karanfil
- 1 tatlı kaşığı bal veya isteğe bağlı tatlandırıcı
- Birkaç dilim limon

Yapılışı

- Reyhan yapraklarını yıkayıp bir sürahiye alın.
- Üzerine sıcak suyu ekleyin.
- Limon suyu, çubuk tarçın ve karanfili ilave edin.
- Karışımı 20-30 dakika kadar bekletin.
- Reyhan rengini ve aromasını suya verdikten sonra süzün.
- İlindikten sonra bal ekleyip karıştırın.
- Buzdolabında soğutun.
- Limon dilimleri ile 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