FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

AYIN FİT TARİFLERİ

ŞUBAT 2025

FATiH BELEDiYESi
KADIN VE AİLE
BİRİMİ

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

Fit Kahvaltılık

Karnabahar Tost

FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Pişme süresi:	Porsiyon miktarı:	Tüketim önerisi:	Kalori:
20 dk	2 Kişilik	Ana öğünde tüketilebilir.	120 kkal

FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

2 su bardağı rendelenmiş karnabahar

1 adet yumurta

½ çay bardağı lor peyniri

1 çay kaşığı karabiber

1 çay kaşığı tuz

1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Yapılışı

Karnabaharı bir mutfak robotunda ince kıyın veya rendeleyin.

Karnabahar rendesini bir tavada 5 dakika kadar soteleyin, soğumaya bırakın.

Soğuyan karnabahara yumurta, lor peyniri, karabiber ve tuzu ekleyin.

Karışımı yağlı kağıt serili bir fırın tepsisine tost ekmeği formunda yayın.

Önceden ısıtılmış 200°C fırında 15 dakika pişirin.

Pişen ekmeklerin arasına dilediğiniz sebzeleri veya avokado dilimlerini ekleyerek servis yapın.

Afiyet Olsun

Balkabağı Çorbası

FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Pişme süresi:	Porsiyon miktarı:	Tüketim önerisi:	Kalori:
25 dk	4 Kişilik	Ana öğünde tüketilebilir	90 kkal

FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

500 g balkabağı

1 adet soğan

1 diş sarımsak

1 tatlı kaşığı zeytinyağı

2 su bardağı sebze suyu

1 çay kaşığı zerdeçal

½ çay kaşığı karabiber

½ çay bardağı Hindistan cevizi sütü

Yapılışı

Balkabağını, soğanı ve sarımsağı iri küpler halinde doğrayın.
Tencereye zeytinyağını koyun, soğan ve sarımsağı 2 dakika kavurun.
Balkabağını ekleyip 5 dakika daha soteleyin.
Sebze suyunu ilave edip balkabakları yumuşayana kadar pişirin.
Blenderdan geçirip pürüzsüz hale getirin.
Baharatları ve Hindistan cevizi sütünü ekleyip bir taşım kaynatın.

Afiyet Olsun

Fit Ana Yemek

Lahana Sarması

FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Pişme süresi:	Porsiyon miktarı:	Tüketim önerisi:	Kalori:
40 dk	4 Kişilik	Ana öğünde tüketilebilir	150 kkal

FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

10-12 adet beyaz lahana yaprağı
1 su bardağı ince bulgur
1 adet rendelenmiş havuç
1 adet kuru soğan
1 yemek kaşığı domates salçası
1 çay kaşığı kimyon
1 tatlı kaşığı zeytinyağı
1 su bardağı sıcak su

Yapılışı

Lahana yapraklarını kaynar suda 3 dakika haşlayın.
Bulgur, rendelenmiş havuç, doğranmış soğan, salça ve baharatları karıştırarak harç hazırlayın.
Lahana yapraklarını harçla sararak tencereye dizin.
Üzerine sıcak su ve zeytinyağını ekleyip kısık ateşte 30 dakika pişirin.

Afiyet Olsun

Fit Salata

Pancar ve Portakal Salatası

FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

2 adet haşlanmış pancar

1 adet portakal

1 tatlı kaşığı nar ekşisi

1 yemek kaşığı zeytinyağı

½ çay kaşığı tuz

½ çay kaşığı karabiber

1 yemek kaşığı ceviz içi

Yapılışı

Haşlanmış pancarları ve portakalı ince dilimler halinde doğrayın.

Zeytinyağı, nar ekşisi, tuz ve karabiberi bir kasede karıştırarak sos hazırlayın.

Pancarla portakalı bir tabağa alın, üzerine sosu gezdirin.

Cevizle süsleyerek servis edin.

Afiyet Olsun

Pişme süresi:	Porsiyon miktarı:	Tüketim önerisi:	Kalori
10 dk	2 Kişilik	Ara öğünde tüketilebilir.	80 kkal

FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Pişme süresi:	Porsiyon miktarı:	Tüketim önerisi:	Kalori
20 dk	2 Kişilik	Ara öğünde tüketilebilir	80 kkal

Malzemeler

6 adet orta boy enginar kalbi
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı kırmızı toz biber
1 çay kaşığı sarımsak tozu
1 çay kaşığı tuz (isteğe bağlı)
1 çay kaşığı kekik

Yapılışı

Enginarları iyice yıkayın ve kabuklarını soyun. Ortadan ikiye bölün.
Zeytinyağını, kırmızı toz biberi, sarımsak tozunu, tuzu ve kekiği bir kasede karıştırın.
Enginar kalplerini karışıma ekleyip iyice harmanlayın.
Fırın tepsisine yağlı kağıt serin ve enginarları tek sıra halinde dizin.
Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 15-20 dakika, kenarları çıtır çıtır olana kadar pişirin.

Afiyet Olsun

Karnabahar Köfte

FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Pişme süresi:	Porsiyon miktarı:	Tüketim önerisi:	Kalori:
30 dk	3 Kişilik	Ana öğünde tüketilebilir.	110 kkal

FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

2 su bardağı haşlanmış karnabahar
½ su bardağı nohut unu
1 çay kaşığı kimyon
1 çay kaşığı kırmızı biber
1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Yapılışı

Karnabaharı haşlayıp çatal yardımıyla ezin.
Nohut unu, baharatlar ve zeytinyağını ekleyerek yoğurun.
Küçük köfteler yaparak fırın tepsisine dizin.
Önceden ısıtılmış 180°C fırında 20 dakika pişirin.

Afiyet Olsun

Kereviz Sandviçleri

FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Pişme süresi:	Porsiyon miktarı:	Tüketim önerisi:	Kalori:
10 dk	4 kişilik	Ara öğünde tüketilebilir.	40 kkal

FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

2 adet orta boy kereviz (dilimlenmiş)
½ su bardağı lor peyniri
1 tatlı kaşığı yoğurt
1 tatlı kaşığı ince doğranmış dereotu
1 çay kaşığı limon kabuğu rendesi
1 çay kaşığı karabiber

Yapılışı

Kerevizleri ince yuvarlak dilimler halinde kesin.
Lor peyniri, yoğurt, dereotu, limon kabuğu rendesi ve karabiberi bir kasede karıştırın.
Bir kereviz diliminin üzerine bu karışımdan sürün ve diğer bir dilimle üzerini kapatın.
Tüm dilimlere aynı işlemi uygulayın ve soğuk olarak servis edin.

Afiyet Olsun

Fit Tatlı

Ayvalı Karanfilli Şeker İlavesiz Komposto

FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Pişme süresi:	Porsiyon miktarı:	Tüketim önerisi:	Kalori
25 dk	4 Kişilik	Ara Öğünde tüketilebilir.	60 kkal

FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

2 adet orta boy ayva (dilimlenmiş)
1 adet çubuk tarçın
3-4 adet karanfil
2 su bardağı su
1 tatlı kaşığı bal (isteğe bağlı)

Yapılışı

Ayva dilimlerini su, tarçın ve karanfil ile birlikte bir tencereye alın.
Orta ateşte 15 dakika kaynatın, ardından ateşi kısarak 10 dakika daha pişirin.
Ilındıktan sonra isteğe bağlı bal ekleyin ve karıştırın.
Soğuyunca kaselere alarak servis edin.

Afiyet Olsun

Fit İçecek

Nar ve Mandalinalı Detoks Suyu

FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

1 su bardağı nar taneleri

2 adet mandalina (dilimlenmiş)

1 litre su

4-5 yaprak taze nane

1 tatlı kaşığı chia tohumu

Yapılışı

Nar taneleri, mandalina dilimleri ve nane yapraklarını bir sürahiye alın.

Üzerine suyu ekleyin ve chia tohumlarını ilave edin.

Karışımı en az 2 saat buzdolabında dinlendirin.

Soğuk olarak servis edin.

Afiyet Olsun

Pişme süresi:
5 dk

Porsiyon miktarı:
4 kişilik

Tüketim önerisi:
Ara öğünde tüketilebilir.

Kalori
30 kkal

FATİH BELEDİYESİ

FitFatih

Zindeyiz, Sağlıklıyız

Bizi takip et!

fitfatih

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