Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

AYIN FİT TARİFLERİ
HAZİRAN 2025

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

Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Pişme süresi:
10 dk

Porsiyon miktarı:
2 Adet

Tüketim önerisi:
Kahvaltıda tüketilebilir.

Kalori:
171 kkal

Fatih Belediyesi FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

2 küçük boy havuç

1 orta boy yumurta

1 yemek kaşığı yulaf unu (öğütülmüş yulafı rondodangeçirebilirsiniz.)

1 tatlı kaşığı tuz

1 çay kaşığı karabiber

Yapılışı

Malzemelerin hepsini bir kapta karıştırdıktan sonra tepside 2 eşit parçaya bölüp önceden ısıttığımız 180 derecede fırında 15-20 dk arası pişirin.
İçerisine isteğinize göre yeşillik, domates ve 1 tam közlenmiş biber ekleyebilirsiniz.

Afiyet Olsun

Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Pişme süresi:	Porsiyon miktarı:	Tüketim önerisi:	Kalori:
30 dk	4-6 Porsiyon	Ana öğünde tüketilebilir	670 kkal (1 porsiyon 170 kkal)

Fit Sebze Çorbası

Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

3 yemek kaşığı sıvı yağ
2 diş ince kıyılmış sarımsak
1 adet ince kıyılmış soğan
1 adet minik küp doğranmış patates
1 adet minik küp doğranmış havuç
1 adet minik küp doğranmış kırmızı biber
1 adet minik küp doğranmış yeşil kabak
1 çay bardağı haşlanmış bezelye
1 avuç kıyılmış dereotu
1 su bardağı oda sıcaklığında süt
1 tatlı kaşığı kadar tuz
6-7 su bardağı sıcak su

Yapılışı

Ocağa aldığımız tenceremizin içerisine sıvı yağı alarak yemeklik doğradığımız soğanlarımızı, ince kıyılmış sarımsağı ekleyelim ve 2-3 dakika hafifçe kavuralım.
Ardından küçük küpler halinde doğradığımız havucu ekleyerek kavurmaya devam edelim.
Havuçlarımızı biraz kavurduktan sonra minik minik doğradığımız patates, kapya biber ve yeşil biberi de ekleyerek 2 dakika daha kavuralım.
Bezelye ve suyumuzu da ilave ederek karıştıralım.
Çorbamız kaynamaya başladıktan sonra ocağı kısalım ve orta ateşte çorbamızı pişmeye bırakalım.
Sebzelerimiz diriliğini kaybettikten sonra sütü çorbamıza ekleyelim ve karıştıralım. Ardından çorbamızı bir taşım daha kaynatalım.
Tuzu ve ince kıyılmış dereotunu da ekledikten sonra son kez karıştıralım ve ocaktan alalım.

Afiyet Olsun

Fit Ana Yemek

Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Pişme süresi:	Porsiyon miktarı:	Tüketim önerisi:	Kalori:
25 - 30 dk	4 Kişilik	Ana ve ara öğünde tüketilebilir	255 kkal (1 porsion)

Fırında Bamya

Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

Yarım kilo uzun ve iri bamya
Yarım su bardağı un
Yarım su bardağı mısır unu (veya galeta unu)
2 adet yumurta
1 çay kaşığı tuz

Haşlamak için:
Su
1 çay kaşığı tuz
Yarım limon suyu

Yapılışı

Bamyaların sap kısımlarını kesin ve tuzlu limonlu suda bir kaç dakika bamyalar hafif yumuşayıncaya kadar haşlayın.
Haşlanan bamyaları sıcak sudan çıkardıktan sonra soğuk veya buzlu suya batırıp çıkarın ve süzün.
Kağıt havlu ile güzelce bamyaları kurulayın 3 ayrı kaselere un, çırpılmış yumurta ve mısır ununu koyun.
Sırasıyla bamyaları önce una, sonra tuz ile çırpılmış yumurtaya ve son olarak mısır ununa bulayın.
Önceden 180 derece ısıtılmış fırında 10-12 dakika arası pişirin.

Afiyet Olsun

Fit Salata

Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Pişme süresi:
20-30 dk

Porsiyon miktarı:
3-4 Kase
(1 kase tüketim önerilir.)

Tüketim önerisi:
Ara öğünde tüketilebilir.

Kalori
190 kkal
(1 porsiyon için)

Taze Fasulye Salatası

Fatih Belediyesi FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

Yarım kg taze fasulye

2 adet közlenmiş kapya biber

3-4 dal taze soğan

1 avuç ince kıyılmış dereotu

1 avuç ince kıyılmış maydanoz

1 küçük kutu haşlanmış mısır

2 yemek kaşığı kadar zeytinyağı

1 limonun suyu

Tuz

Yapılışı

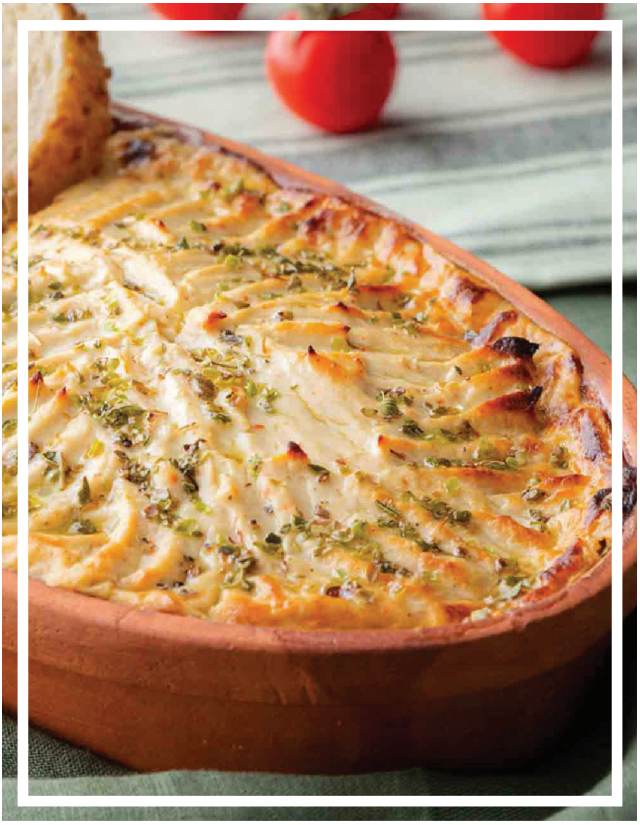
Ayıklanmış fasulyeleri dilediğiniz şekilde doğrayıp tuzlu suda yumuşayana dek haşlayın. Sıcakken zeytinyağı gezdirip soğumaya bırakın.

Geriye kalan tüm malzemeleri ince ince doğrayıp taze fasulyeler ile buluşturun, salatamız hazır.

Afiyet Olsun

Fit Diyabetik

Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız



Pişme süresi:
35 dk

Porsiyon miktarı:
4 Porsiyon

Tüketim önerisi:
Ana öğünde tüketilebilir

Kalori
730 kkal
(4 porsiyon için)

Köz Patlıcanlı Peynir Güveci

Fatih Belediyesi FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

Üst Katman için;

1 su bardağı közlenmiş patlıcan

200 gram beyaz peynir

1 tutam tuz

1 tutam karabiber

1 tutam pul biber

1 tutam kimyon

Güveç için;

10 adet kiraz domates

1 adet kırmızı biber

2 adet yeşil sivri biber

Servis için;

1 yemek kaşığı zeytinyağı

1 tutam kuru kekik

Yapılışı

İlk olarak közlenmiş patlıcan, beyaz peynir ve baharatları doğrayıcıya koyup tamamen bütünleşene kadar çalıştırın. Orta boy bir güvecin tabanına domatesleri, iri doğranmış biberleri yerleştirin, sütlerini yaptığınız karışımla kapatın ve hafifçe bastırın.

Güveci 180 derecelik sıcak fırında kızarana kadar pişirin. Güveci servis ederken kekik ve zeytinyağı da ekleyebilirsiniz.

Afiyet Olsun

Fit Vegan Tarif

Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Pişme süresi:
75 dk

Porsiyon miktarı:
4 Porsiyon

Tüketim önerisi:
Ana ve ara öğünde tüketilebilir.

Kalori:
701 kkal

Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

3 adet kabak
1 çay kaşığı tuz
2/3 su bardağı tam buğday unu
½ paket kabartma tozu
1 çay kaşığı karabiber
1 diş sarımsak
1 avuç ayıklanmış dereotu
1 dal taze soğan
½ çay bardağı zeytinyağı (sotelemek için)

Yapılışı

Kabakları geniş bir kase içine rendeleyin. Üzerine tuzu dökün ve 15 dakika kadar beklemeye bırakın. Kase içinde biriken suyu süzün ve ardından rendelenmiş kabakları elinizle sıkarak kalan suyunu da süzdürün. Kabakları tekrar kaseye alın. Un, kabartma tozu, karabiberini ekleyin. Sarımsakları üzerine rendeleyin. Taze soğanı ve dereotunu da ince ince kıyarak kaseye alın ve tüm malzemeleri birleşinceye dek güzelce karıştırın. Karışımı yağlı kağıt serdiğiniz fırın tepsisinin üzerine bir bez yardımıyla yumurta büyüklüğünde sıkın. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında 60 dakika kadar pişirin. (Fırınınıza göre pişirme süresi değişebilir.)

Afiyet Olsun

Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Pişme süresi:	Porsiyon miktarı:	Tüketim önerisi:	Kalori:
35 dk	5 Kişilik	Ana öğünde tüketilebilir.	265 kkal (1 porsiyon için)

Zeytinyağlı Enginar Dolma

Fatih Belediyesi FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

5 bütün enginar

1 demet ince kıyılmış dereotu

1 demet ince kıyılmış maydanoz

Yarım bağ taze nane ince kıyılmış

Yarım bağ ince kıyılmış taze soğanın yeşil kısmı

8 yemek kaşığı pirinç,

1 yemeklik doğanmış kuru soğan

3-4 limon suyu

Zeytinyağı

Tuz karabiber

Yapılışı

Öncelikle enginarları temizleyin ve üstteki kart yalım.
apraklarını alıp limonlu suda bekletin kararmaması için.
Zeytinyağ ve limonu bir kapta karıştır
Pirinç dereotu maydanoz nane kuru soğan taze soğan tuz karabiber şeker ve zeytinyağlı limonlu karışımın yarısını bir kapta harmanlayalım.
Enginarın yapraklarının arasına ve çanağına hazırladığınız harcı dolma doldurur gibi dolduralım.
Tencereye dizerek üzerine kalan zeytinyağı limon karışımını dökelim.
Bir miktarda su ilave ederek en kısık ateşte pişmeye bırakalım.

Afiyet Olsun

Fit Tatlı

Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Pişme süresi:	Porsiyon miktarı:	Tüketim önerisi:	Kalori
4 saat	8 Porsiyon	Ara Öğünde tüketilebilir.	608 kkal (8 dilim için)

San Sebastian Cheesecake

Fatih Belediyesi FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

200 gram lor peynir

2 büyük boy yumurta

2 yemek kaşığı labne

1 adet orta boy muz

Yapılışı

Öncelikle geniş bir kaba yukarıda bahsedilen malzemeleri ekleyelim eklediğiniz malzemeleri blenderdan ya da robottan herhangi bir tortu kalmayacak şekilde akışkan halde pişirme kağıdına dökün. Ardından fırını 180°'de önceden ısıtılmış halde hazır bulundurun (ya da Air Fryer). Hazırlamış olduğunuz karışımı 180° 20-25 dakika boyunca üzeri kahverengileşene kadar pişirmeye devam edelin. Çıkardıktan sonra üst sos için 6 adet çileği tavada kendi suyu çıkana kadar pişirin. Pişen çilekleri blendırdan geçirerek akışkan hale getirin. Sosu üzerine döktükten sonra 3 saat dolapta bekletin.

Afiyet Olsun

Fit İçecek

Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Pişme süresi:
10 dk

Porsiyon miktarı:
1 porsiyon

Tüketim önerisi:
Ara öğünde tüketilebilir.

Kalori
140 kkal

Probiyotikli Dut Smoothie

Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

3 yemek kaşığı probiyotik yoğurt

2 avuç donmuş beyaz veya karadut

İstediğiniz kadar buz küpü

Yarım bardak az yağlı, laktoksuz süt

Yapılışı

Öncelikle tarifte ki tüm malzemeleri blenderdan geçirin.

Hazırladığınız karışımı bardağa dökün ve için.

Afiyet Olsun


FATİH BELEDİYESİ


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