



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

AYIN FİT TARİFLERİ

EYLÜL 2025



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:**
30 dk



**Porsiyon
miktarı:**
2 Kişilik



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



Kalori:
168
kkal





Malzemeler

2 adet havuç

1 su bardağı tam buğday unu

1 tatlı kaşığı tuz

Yapılışı

Öncelikle havuçlar yıkanır ve küçük daireler halinde doğranır.

Sonra bir kaba sıcak su konulur ve havuçlar haşlanır.

Haşlanan havuçlar soğuduktan sonra çatalla ezilir

Un ve tuz ilave edilerek yoğurulur

Ele yapışmayan bir hamur elde edilir

Yuvarlak bezeler halinde merdane ile açılır

Yağsız ısınmış tavada pişirilir

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
40 dk



**Porsiyon
miktarı:**
4 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana öğünde
tüketilebilir



Kalori:
104
kkal





Malzemeler

- 4-5 kırmızı kapya biber
- 1 adet soğan
- 4 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı cajun baharatı
- 2 su bardağı sebze suyu
- 1 bardak domates sosu
- 1 yemek elma sirkesi
- Kızarmış ekmek veya kruton

Üzeri için:

Maydanoz

Yapılışı

Fırın 230°C'ye önceden ısıtılır.

Büyük bir fırın tepsisine çekirdekleri çıkarılmış kırmızı biberi, soğan ve sarımsak konulur. Üzerine zeytinyağı gezdirilir tuz ve baharatlar serpilir.

Sebzeler tavada baharatlarla eşit şekilde karıştırılır, ardından tek sıra halinde dizilir. Altın kahverengi olana ve yumuşayana kadar 25-30 dakika pişirilir.

Kavrulduktan sonra bir çorba tenceresine alınır ve sebze suyunu ve domates sosu ekleyip karıştırılır. Kaynama noktasına getirilir ve 15 dakika kısık ateşte pişirilir. Sirkeyi ekleyip pürüzsüz olana kadar el blenderi ile karıştırılır.

Kızarmış ekmek ve taze kıyılmış maydanozla servis edilir.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**

40 dk



**Porsiyon
miktarı:**

4 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana öğünde
tüketilebilir



Kalori:

260
kkal



Bezelyeli Tavuk Köfte



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

Malzemeler

- 200 gram tavuk kıyma
- 2 yemek kaşığı tam buğday unu
- 1 adet yumurta
- 3-4 diş sarımsak
- 1 adet limon
- 5-6 dal maydanoz
- 2/3 bardak bezelye
- Yarım çay bardağı sıcak su
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz, karabiber, kekik

Yapılışı

Kıyma baharatlar, yumurta ve galeta unuyla karıştırılır.
Köfteye şekil verilip unlanır ve fırın tepsisine dizilir.
Köfteler kızarana kadar fırında pişirilir, ardından kenara alınır.
Ayrı tavada sarımsak, limonun suyu, limonun kabuğu rendelenir, haşlanmış bezelye ve ince kıyılmış maydanozla beraber sotelenir. Lezzetlerin birbirine geçmesi için 3-4 dakika kısık ateşte pişirilir.
Köfteler sosla birleştirilip tatların birbirine karışmasını beklenir.
Servis edilir.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
15 dk



**Porsiyon
miktarı:**
6 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara öğünde
tüketilebilir.



Kalori
117 kkal





Malzemeler

- 5-6 adet çilek
- 20 adet çekirdeksiz üzüm
- 8-10 adet böğürtlen
- 8-10 adet yaban mersini
- 1 yemek kaşığı chia tohumu
- 2-3 dal kekik
- isteğe bağlı nar

Sosu için;

- Yarım çay bardağı doğal nar ekşisi
- 1 tutam tuz
- 2 yemek kaşığı limon suyu
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

Yapılışı

- Hazırladığınız meyveler büyük bir kaseye alınır.
- Üzerine hazırlanan sos eklenir.
- Yavaşça malzemeler karıştırılır. Birkaç dal kekikle süslenir ve servis etmeden önce 1 saat buzdolabında bekletilir.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
30 dk



**Porsiyon
miktarı:**
4 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara öğünde
tüketilebilir



Kalori
125 kkal





Malzemeler

3 adet çilek

6-7 adet böğürtlen

1 adet muz

1 çay kaşığı tarçın

2 su bardağı tuzsuz labne veya süzme yoğurt

1 yemek kaşığı bal

Yapılışı

Meyveler buzlukta dondurulur.

Güçlü bir mutfak robotuna veya blenderda, dondurulmuş meyveleri yoğurt veya peynir, bal veya akçaağaç şurubu eklenir ve karıştırılır.

Karışım koyulaşıp pürüzsüz hale gelene kadar karıştırılır ve püre haline getirilir.

Karışımı bir kalıbına dökülür, üzerine isterseniz taze meyve veya dondurulmuş meyve konulur ve kepçeyle alınabilecek kadar sertleşene kadar dondurulur. Yaklaşık 4-6 saat.

Bir kaseye 3 top alınır, üzerine dilediğiniz malzemeleri koyulup servis edilir.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
40 dk



**Porsiyon
miktarı:**
2 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara öğünde
tüketilebilir.



Kalori:
389 kkal





Malzemeler

- 1 su bardağı yeşil mercimek
- 3 su bardağı sebze suyu
- 2 adet salatalık
- 4-5 adet salkım domates
- 1 adet sarı dolmalık biber
- 1 küçük kırmızı soğan
- 1 çay bardağı çekirdeği alınmış zeytin
- 5-6 dal maydanoz
- 4-5 yaprak taze nane yaprağı
- Sosu için;
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 limon suyu ve kabuğu
- 1 tatlı kaşığı hardal
- 2 çay kaşığı bal
- 1 diş sarımsak
- 1 tutam tuz, karabiber

Yapılışı

Mercimekleri pişirmek için önce iyice yıkanır. Bir tencereye alınır ve suyu eklenir. Kaynama noktasına gelince kısık ateşte 15-20 dakika pişirilir. Tüm sebzeler küp küp doğranır, büyük bir salata kasesine alınır. Küçük bir sürahide sos malzemelerinin tamamı çırpılır. Mercimekler piştikten sonra suyu süzülür ve soğumaya bırakılır, sebzelerin olduğu kaseye eklenir. Üzerine sosu gezdirilip karıştırılır. Servis edilir

Afiyet Olsun



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız



**Pişme
süresi:**

30 dk



**Porsiyon
miktarı:**

2 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana öğünde
tüketilebilir.



Kalori:

228 kkal





Malzemeler

- 2 adet kabak
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yarım kilo mantar
- 2 diş sarımsak
- 1 adet soğan
- 1 çay bardağı tavuk suyu
- 3-4 dal çeçil peyniri
- 1 çay bardağı süt
- 4-5 dal fesleğen
- 1 tutam tuz, karabiber

Yapılışı

Fırın 200°C de önceden ısıtılır.

Dilimlediğiniz kabakları bir kase nin üzerine süzgece koyup üzerine tuz ve karabiber serpilir. 15 dakika bekletilir.

Büyük bir tavada mantarlar soğan ve sarımsakla 6-8 dakika sotelenir.

Tuz, karabiber ve baharatlarla tatlandırılır. Et suyu eklenir ve kaynatılır.

Sütü ve peynirini ekleyip pürüzsüz olana kadar karıştırılır, ardından ocaktan alınır.

Kabak dilimlerinin fazla suyu kağıt havluyla alınıp tavaya ve mantar sosuna eklenir.

Üzerine peynir serpilir. 10-15 dakika, üzeri kızarana kadar pişirilir, fırından çıkınca üzerine ince doğranmış fesleğen eklenir. Servis edilir..

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
30 dk



**Porsiyon
miktarı:**
5 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara Öğünde
tüketilebilir.



Kalori
187 kkal





Malzemeler

- 1 kilo kayısı
- 1 su bardağı su
- 1 çay bardağı ceviz

Yapılışı

Kayısılar yıkanıp çekirdekleri ayıklanır.
Üzerine su ilave edilip tencerede pişirilir
Pişerken yumuşayan kayısılar kaşıkla ezilir.
Piştikten sonra rondodan geçilir ve süzgeçten süzülür.
İnce bir tabaka olacak şekilde fırın tepsisine akıtılır.
Üzerine ufalanmış ceviz serpilir.
Güneşte 2 – 3 gün kurutulur.
Kuruyan pestiller, tepsiden çıkarıp makasla kesilir.

Afiyet Olsun



**Pişme
suresi:**
15 dk



**Porsiyon
miktarı:**
4-6 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara öğünde
tüketilebilir.



Kalori

189
kkal





Malzemeler

- 1 demet reyhan
- 2-3 dilim limon
- 6 su bardağı sıcak su
- 2 yemek kaşığı bal

Yapılışı

Reyhanlar güzelce yıkanır ve tencerenin içine alınır. Üzerine kaynamış sıcak suyu ve limon dilimleri ilave edilir. Tencerenin ağzı kapatılır ve kesinlikle kaynatılmadan, demlendirilir.

Ilık kıvama gelince içine bal ilave edilir.

Ağzı açılan tencere soğumaya bırakılır.

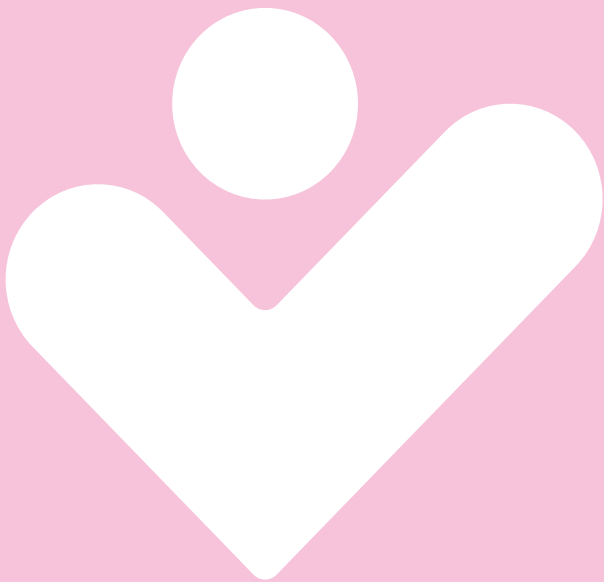
Soğuduktan sonra tencerenin içindeki reyhanlar süzgeç yardımı ile çıkartılır.

Buzdolabında 1-2 saat soğutulduktan sonra, servis edilir.

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