



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

AYIN FİT TARİFLERİ

MAYIS 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:**

30
dk



**Porsiyon
miktarı:**

1
Kişilik



**Tüketim
önerisi:**

Kahvaltıda veya
ana öğünde
tüketilebilir.



Kalori:

161
kkal





Malzemeler

- 1 su bardağı dondurulmuş yaban mersini
- 1 bŸyŸk boy muz
- 1 su bardağı yoğurt
- 1 su bardağı şekersiz hindistan cevizi sŸtŸ
- 1 yemek kaşığı bal
- 4-5 dal bebek ıspanak

Yapılışı

TŸm malzemeleri blenderda birleştirilir ve pŸrŸzsŸz hale gelene kadar karıştırılır.

Servis kaselerine dŸkŸlŸr. İsteğe bağlı olarak Ÿzerine dilimlenmiş muz ve yaban mersini eklenir

Afiyet Olsun

Fit Çorbalar



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız



Pişme süresi:
40 dk



Porsiyon miktarı:
6 Kişilik



Tüketim önerisi:
Ana öğünde tüketilebilir



Kalori:

75 kkal





Malzemeler

- 4 orta boy tatlı patates
 - 2 yemek kaşığı tereyağı
 - 2 diş kıyılmış sarımsak
 - 1 orta boy soğan
 - 2,5 su bardağı süt
 - 1,5 su bardağı tavuk suyu
 - 1 ay kaşığı tuz
 - 1/2 çay kaşığı iri çekilmiş karabiber
 - 1 su bardağı yoğurt veya ekşi krema
- Üzeri için fırınlanmış patates, soğan, rendelenmiş peynir.

Yapılışı

Patatesler soyulur ve küp küp doğranır. Büyük bir tencereye su koyulur ve kaynatılır. Patatesler hafifçe pişene kadar, yaklaşık 10-15 dakika haşlanır.

Patatesleri pişirdiğiniz tencereye tereyağı eklenir ve orta yüksek ateşte eritilir. Doğranmış soğan eklenir ve soğan yumuşayıp şeffaflaşmaya başlayana kadar 3-4 dakika sotelenir. Sarımsak, tuz ve karabiber eklenir ve bir dakika daha sotelenir.

Süt ve yoğurt veya krema karışımını yavaşça çırparak eklenir. Pürüzsüz bir kıvam alana kadar çırpılır, ardından tavuk suyunu yavaşça ekleyerek ırpıma devam edilir. Kaynamaya bırakılır, sonra ateşi kısılır ve karışım biraz koyulaşana kadar 5-7 dakika kısık ateşte pişirilir.

Üzerine fırınlanmış patates ve yeşil soğan rendelenmiş peynir serpilir.

Afiyet Olsun



Pişme süresi:

30 dk



Porsiyon miktarı:

6 Kişilik



Tüketim önerisi:
Ana öğünde tüketilebilir



Kalori:

330 kkal





Malzemeler

- 500 gram arpacık soğan
- 700 gram dana kuşbaşı et
- 3 diş sarımsak
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 yemek kaşığı sirke
- 1 çay bardağı su
- 2 tatlı kaşığı domates salçası
- Tuz

Yapılışı

Yağ tavaya alınır ardından kuşbaşı etler ilave edilerek kavurulur. Etler sularını salıp çektikten sonra su ve sirke ilave edilerek etler pişmeye bırakılır.

Arpacık soğanların kabukları ayıklanır. Yumuşayan etlere soğan ve sarımsaklar ilave edilir.

Karışıma ardından salça ve baharatlar ilave edilir kavrulmaya devam edilir.

Yemeğin üzerini biraz geçecek kadar su ilave edilir ve pişmeye bırakılır.

Afiyet Olsun



**Pişme
suresi:**

15 dk



**Porsiyon
miktarı:**

4 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana öğünde
tüketilebilir.



Kalori

100
kkal





Malzemeler

200 gram bebek ıspanak

1,5 su bardağı taze çilek

1 çay bardağı lor peyniri veya keçi peyniri

3-4 adet pekan cevizi veya badem

1 küçük boy ince dilimlenmiş kırmızı soğan (isteğe bağlı)

Sosu için;

2 yemek kaşığı zeytinyağı

2 yemek kaşığı elma sirkesi veya balzamik sirke

1 yemek kaşığı bal

Yarım çay kaşığı tuz

Taze çekilmiş karabiber

Yapılışı

Çileklerin sapları temizlenir ve ince dilimler halinde, lokmalık parçalar halinde doğranır. Kırmızı soğan kullanıyorsanız, ince dilimleri 10-15 dakika soğuk suda bekleterek aromasını yumuşatabilirsiniz.

Zeytinyağı, sirke, bal, tuz ve karabiberi küçük bir kaptta veya kavanozda emülsiyon haline gelene kadar çırpılır.

Geniş bir kaseye bebek ıspanak, dilimlenmiş çilek ve süzölmüş soğanı (kullanıyorsanız) eklenir, Salatanın üzerine sosun yaklaşık yarısı gezdirilir ve nazikçe karıştırılır. Ufalanmış beyaz peynir ve kavrulmuş fındıklar eklenir. Hafifçe karıştırarak malzemeler birleştirilir.

Kalan sos yanında servis edilerek hemen servis yapılır.

Afiyet Olsun



**PiŖme
suresi:**
45 dk



**Porsiyon
miktarı:**
6 KiŖilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara öğünde
tüketilebilir



Kalori
75 kkal
(1 adet)





Malzemeler

- 3/4 su bardağı tam buğday unu
- 2 yemek kaşığı pekmez
- Yarım çay kaşığı tuz
- Yarım çay bardağı sıvı yağ
- 1,5 su bardağı yulaf ezmesi
- 1 yemek kaşığı chia tohumu
- 2 yemek kaşığı portakal suyu
- 1,5 su bardağı taze karadut
- 1 yemek kaşığı taze limon suyu

Yapılışı

Mutfak robotuna tam buğday unu, tuz, sıvı yağ, yulaf ve portakal suyu koyulur. Karışım homojen ve ufalanmış bir kıvam alana kadar kısa aralıklarla çalıştırılır. Karışımın 3/4 fincanını ayırılır (üzeri için)

Kalan karışımı hazırlanan yağlanmış fırın kabının tabanına bastırılır

Orta boy bir kase de pekmez, chia tohumu, karadut ve limon suyunu karıştırılır. Hazırladığınız karışım hamurun üzerine dökülür, ardından ayırdığınız üst malzemeye üzeri kaplanır.

Fırın 190 dereceye ısıtılır 30 -35 dakika kenarları altın rengi olana kadar pişirilir. Soğuduktan sonra dilimler halinde kesilir.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
40 dk



**Porsiyon
miktarı:**
4 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana öğünde
tüketilebilir.



Kalori:
258 kkal





Malzemeler

- 4 adet tatlı patates
- 5-6 adet çeri domates
- 1 adet kapya biber
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı kırmızıbiber
- 2 adet avokado
- 1 adet limon
- 2 diş sarımsak
- 3-4 dal taze kişniş

Yapılışı

Tatlı patatesler çatalla delinir ve fırın tepsisine yerleştirilir.

Patatesler çatalla kolayca delinebilecek kıvama gelene kadar 200 derece fırında 45-50 dakika pişirilir.

Patatesler ikiye bölünür ve içlerinden birazını oyarak, içine malzemeleri koyabileceğiniz boşluklar oluşturulur. Baharatlar atılarak patatesin iç kısmı püre yapılır. Üzerine doğranmış biber, domates limonla soslayarak eklenir.

Ayrı bir kapta avokadolar çatalla kabaca ezilir, ardından sarımsak, tuz, limon ve baharatlar eklenir ve koyu, pütürlü bir kıvam elde edene kadar ezmeye devam edilir

Avokado ezmesi patates çanaklarının üzerine konulur ve servis edilir.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**

20 dk



**Porsiyon
miktarı:**

2 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**

Ana öğünde
tüketilebilir.



Kalori:

151 kkal





Malzemeler

Taban için:

- 4 adet kuşkonmaz
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 10 adet çiğ badem
- 1 adet limon
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet yeşil elma
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı tuz

Yapılışı

- Çiğ kuşkonmazlar şerit halinde kesilir.
Haşlanmış nohutlar zeytinyağı, kimyon, tuz ve limonla beraber tavada sotelenir.
Elmalar doğranır ve kuşkonmaz nohut karışımı ile birleştirilir.
Üzerine limon kabuğu rendesi ve bademle süslenir.

Afiyet Olsun



Pişme süresi:
15 dk



Porsiyon miktarı:
3 Kişilik



Tüketim önerisi:
Ara Öğünde tüketilebilir.



Kalori
191 kkal





Malzemeler

- 1,5 su bardağı yoğurt
- 3 yemek kaşığı chia tohumu
- 3 yemek kaşığı akçaağaç şurubu
- 3 yemek kaşığı ham kakao
- 1 su bardağı granola
- 1 yemek kaşığı file badem

Yapılışı

Yoğurt ve chia tohumları bir gece önceden birleştirip iyice karıştırılır.

Ertesi sabah, akçaağaç şurubu ve kakao tozunu ekleyip karıştırılır. Pürüzsüz bir kıvam elde edene kadar el blenderı ile karıştırılır.

Üzerine granola ve badem ekleyerek servis edilir.

Afiyet Olsun



**PiŖme
suresi:**
15 dk



**Porsiyon
miktarı:**
4 KiŖilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara öğünde
tüketilebilir.



Kalori
38 kkal





Malzemeler

- 1 çay bardağı saf akçaağaç şurubu
- 1 su bardağı taze sıkılmış limon suyu
- 2 adet maden suyu
- Yarım litre su
- 25 gram taze böğürtlen
- 10 gram fesleğen yaprağı
- Servis için buz

Yapılışı

Geniş bir sürahiye akçaağaç şurubu ve taze sıkılmış limon suyu su ve maden suyu eklenir ve karıştırılır

Böğürtlenler ve fesleğen mutfak robotundan çekilir.

Meyveler tamamen parçalanana kadar püre haline getirilir.

Böğürtlen-fesleğen püresini, bir kase veya sürahi üzerine yerleştirilmiş ince telli bir eleğe aktarılır. Büyük bir kaşık kullanarak, püre sürekli olarak elekten geçirilir, böylece suyu kaseye/sürahiye akıtılır ve tüm meyve posası ve çekirdekleri elekte kalır. Posayı ve çekirdekleri smoothie veya reçel gibi başka bir kullanım için saklayabilirsiniz.

Karışıma buz ilave edilerek 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