



FitFatih

Zindeyiz, Sağlıklıyız

AYIN FİT TARİFLERİ

ARALIK 2022



FATİH BELEDİYESİ
Kadın Aile ve
Eğitim Birimi



Fatih'i yaşa
Fatih'te yaşa



FATİH BELEDİYESİ



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 Aile ve Eğitim Birimimizce yürütülen FitFatih projesi bunlardan biri. Uzman diyetisyenlerimizin hazırladığı ilginç tarifler sayesinde kendi mutfağınızda sağlıklı, lezzetli, keyifli bir mutfak alışkanlığı yaratmanız mümkün.

FitFatih tarifleriyle daha sağlıklı, lezzetli sofralara...

Afiyet olsun.

M. ERGÜN TURAN
FATİH BELEDİYE BAŞKANI



Malzemeler

- 1 adet orta boy portakal
- 4 yemek kaşığı yulaf
- 1 su bardağı süt
- 1 silme çay kaşığı tarçın
- 1 tatlı kaşığı bal
- 8 çiğ badem

Yapılışı

Portakaldan 2 dilim kesip ayırıyoruz. Kalan portakalı rendeliyoruz. Yulaf ve elmayı pişirme kabına alıp orta ateşte pişiriyoruz. Sütü ekleyip pişirmeye devam ediyoruz. Kıvamı lapa olunca altını kapatıyoruz. Balı ve tarçını ekleyip karıştırıyoruz. Tabağa alıyoruz. Üstünü portakal ve bademle süsleyip tüketebilirsiniz.

Pişme süresi:
10 dk



Porsiyon miktarı:
1 kişilik



Tüketim önerisi:
Ana öğünde tüketilebilir.



Kalori
430 kkal





Pişme süresi:
1 saat

Porsiyon miktarı:
4-6 kişilik

Tüketim önerisi:
Ana öğün yanında tüketilebilir.

Kalori
141 kkal

Malzemeler

- 3 dilim bal kabağı (yaklaşık 500 gr)
- 1 adet havuç
- 1 adet patates
- 1 adet soğan
- 3 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ
- Tuz, pul biber, karabiber, zerdeçal
- 2 litre su
- 1 su bardağı süt
- 1 su bardağı et suyu

Yapılışı

Öncelikle kabakları temizleyip küp şeklinde doğruyoruz ve yıkıyoruz. Tencereye su ile koyup rendelenmiş patatesi ilave ediyoruz ve kaynatıyoruz. Rendelenmiş havuç, küp küp doğradığımız soğan ve sarımsağı tavada sıvı yağı ile kavuruyoruz ve tencereye ilave ediyoruz. Bir bardak et suyunu ve tuz da ilave ediyoruz ve sebzeler yumuşayana kadar kaynatıyoruz. Blenderdan geçirin ve süt, pul biber, yarım çay kaşığı zerdeçal ilave edin. Kısık ateşte beş dakika daha kaynatın ve karabiber ilave edip altını kapatın. Servis ederken limon sıkarak tüketin.



Malzemeler

- 2 adet orta boy kereviz
- 1 adet limon suyu
- 1 su bardağı yoğurt
- 2 yemek kaşığı mayonez
- 1,5 çay kaşığı tuz
- 1 diş sarımsak
- 1 fincan dövülmüş ceviz içi

Yapılışı

Kabuğunu soyduğunuz kerevizi rendenin kalın tarafıyla rendeleyin. Kararmaması için limon suyu eklediğiniz su dolu geniş bir kaseye alın. Başka bir kasede süzme yoğurt, tuz, sarımsak rendesi, mayonezi güzelce karıştırın. Ardından sudan çıkarıp süzdüğünüz kerevizleri yoğurtlu karışıma ekleyin ve karıştırın. Son olarak dövülmüş cevizleri de ekleyin, karıştırın. Servis tabağına aldıktan sonra üzerine zeytinyağı gezdirin ve 3-4 adet yarım cevizle süsleyin.

Pişme süresi:
10 dakika



Porsiyon miktarı:
5 kişilik



Tüketim önerisi:
Ana öğün yanında tüketilebilir.



Kalori
160 kkal





Malzemeler

- 1 kg doğranmış lahana
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 adet soğan
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 2 yemek kaşığı bulgur
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı pul biber
- 1 çay kaşığı karabiber
- 3 su bardağı kaynar su

Yapılışı

Tencereye sıvıyağı koyun. Üzerine sıra ile soğan, domates salçası ilave edin ve kavurun. Ardından doğranmış lahana ilave edin ve karıştırın. Tencerenin kapağını kapatın ve kısık ateşte pişirin. 15 dakika kendi suyuyla pişirdikten sonra, 3 su bardağı kaynar su, tuz, pul biber, karabiber katın ve bulgur veya pirinç ekleyin. Tencere kaynamaya başladıktan sonra, kapağını kapatın. Kısık ateşte, 20 dakika daha pişirin. Yemeğiniz servise hazır.

Pişme süresi:
1 saat



Porsiyon miktarı:
3-4 kişilik



Tüketim önerisi:
Ana öğünde tüketilebilir.



Kalori
220 kkal





Malzemeler

- 6-7 havuç
- 3 yumurta
- 1 paket vanilya
- 3/4 su bardağı sıvı yağ
- 15-20 adet İran hurması
- 1 çay bardağı süt
- 2,5 su bardağı glutensiz un (Karabuğday unu, nohut unu, pirinç unu, mısır unu, patates nişastası, keçiyoynuzu unu, badem unu, hindistan cevizi unu, kestane unu vs.)
- 2 çay kaşığı kabartma tozu
- 2 çay kaşığı karbonat
- Yarım çay kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- 1 adet rendelenmiş limon kabuğu
- 1 kahve fincanı ceviz

Yapılışı

Havuçları ince ince rendeleyin. Hurmaları ezin. Yumurta, vanilya, sıvı yağ, süt ve hurmayı çirpın. Ardından glutensiz un, kabartma tozu, rendelenmiş limon kabuğu, ceviz, karbonat, tuz ve tarçını ekleyin. Rendelenmiş havuçları da ilave ederek tüm malzemelerin karışmasını sağlayın. Karışımı kek kalıbına alın ve 180°C'de ısıttığınız fırında 45-50 dakika kadar pişirin. Glutensiz havuçlu kek hazır.

Pişme süresi:
1
saat

Porsiyon miktarı:
20 dilim

Tüketim önerisi:
Ara öğünde tüketilebilir.

Kalori
185 kkal





Malzemeler

- 2 adet ayva
- 2 yemek kaşığı bal
- 3 yemek kaşığı süzme yoğurt

Yapılışı

Ayvaların kabuklarını soyun ve ikiye kesin. Ayva çekirdeklerinin bir kısmını tencereye alın. Üzerine soyulmuş ayvaları yerleştirin. Ayvalar yumuşayana kadar arada çevirerek pişirin. Pişen ayvaları soğuması için tabağa alın. İyice soğuduktan sonra yoğurt ve balı karıştırarak elde ettiğiniz kremayı ayvaların üzerine yerleştirin. İsteğe göre tarçın ekleyerek servis yapabilirsiniz.

Pişme süresi:
2
saat

Porsiyon miktarı:
4 kişilik

Tüketim önerisi:
Ara öğünde tüketilebilir.

Kalori
94 kkal





**Pişme
suresi:**
1,5
saat



**Porsiyon
miktarı:**
4 kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana öğün
yanında
tüketilebilir.



Kalori
200 kkal



Malzemeler

- Yarım su bardağı zeytinyağı
- 1 adet orta boy kuru soğan
- 1 adet patates
- 1 adet büyük boy havuç
- 1 su bardağı dondurulmuş bezelye
- 8 adet ayıklanmış enginar
- 2 adet taze sıkılmış limon suyu
- 1 su bardağı su
- 1 tatlı kaşığı toz şeker
- 1 çay kaşığı tuz

Yapılışı

Bir tavada yarım su bardağı zeytinyağı ile 1 adet küp doğranmış soğanı hafif pembeleşinceye kadar kavurun. Üzerine küp doğranmış ve haşlanmış, 1'er adet patates ve havucu da ekleyip 2-3 dakika bu şekilde kavurun. 1 su bardağı bezelyeyi de üzerine ekledikten 3-4 dakika sonra garnitürünüzü ocaktan alın. Enginarları pişireceğiniz sosu hazırlamak için bir kapta 2 adet sıkılmış limon suyu, 1 su bardağı su, 1 tatlı kaşığı toz şeker, 1 çay kaşığı tuz ve 2 yemek zeytinyağını karıştırın. Geniş bir tencereye 8 adet enginarı yerleştirin ve üzerlerine hazırladığınız garnitürden koyun. Limonlu su karışımını da tencereye aktarın. Ardından kapağını kapatıp, enginarlar yumuşayana kadar pişirin. Enginarı sofralarınızda soğuk olarak servis edin.



Malzemeler

- 2 demet ıspanak yaprağı
- 2 adet salatalık
- 6 yaprak taze nane
- Yarım demet maydanoz
- Yarım taze sıkılmış limon suyu
- 5 su bardağı su

Yapılışı

Ispanak, nane, nane iyice yıkanıp ayıklanır. Salatalıklar ve elma yıkanıp doğranır. Tüm malzemeler blenderize edilir. Homojen olduğunda servis edebilirsiniz. Afiyet olsun!

Pişme süresi:
5-10
dakika

Porsiyon miktarı:
2 kişilik

Tüketim önerisi:
Ara öğünde
tüketilebilir.

Kalori
115 kkal





Malzemeler

- 2 adet elma
- 7-8 yemek kaşığı yulaf ezmesi
- 2 yemek kaşığı bal
- 1 çay bardağı süt
- 1 kahve fincanı tarçın

Yapılışı

Elmaları yıkayıp kabuklarını soyun. Bir kabın içine elmaları rendeleyin. Elmaların suyunu elinizle iyice sıkıp yeni bir kaba alın. Yulaf ya da yulaf ezmesini elmaların içine ekleyin. Sütü de ekleyin ve karıştırın. Süt yardımı ile yulafların yumuşamasını sağladıktan sonra balı ekleyin ve karıştırın. Kıvamına göre ihtiyaç varsa yulaf eklemesi yapın ve elinize ufak parçalar olarak yuvarlayın. Ardından düz bir tabağa tarçın ekleyin. Elma toplarını içine atıp tarçına bulayıp servis tabağına alın.

Pişme süresi:
10
dakika

Porsiyon miktarı:
4 kişilik

Tüketim önerisi:
Ara öğünde
tüketilebilir.

Kalori
160 kkal





Bizi takip et!





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

Fatih'i yaşa
Fatih'te yaşa



FATİH BELEDİYESİ