



FitFatih

Zindeyiz, Sağlıklıyız

AYIN FİT TARİFLERİ

ŞUBAT 2024



FATİH BELEDİYESİ
KADIN VE AİLE
BİRİMİ



FATİH BELEDİYESİ

Fatih'i yaşa
Fatih'te yaşa





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



**Pişme
suresi:**
15
dk



**Porsiyon
miktarı:**
2 kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara öğün yerine
tüketilebilir



Kalori:
70 kcal





Malzemeler

- 1 ay bardağı yeşil mercimek
- 1 yumurta
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 1 ay kaşığı kimyon
- 1 ay kaşığı karabiber
- 1 ay kaşığı tuz

Yapılışı

- Yeşil mercimek 10 dk kaynatıldıktan sonra blendırdan çekilir
- Mercimek karışımına yumurta eklenir ve karıştırılır.
- Karışıma baharatlar eklenir
- Isıtılmış ve hafif yağlanmış tavaya dökülür, çevirerek iki tarafıda pişirilir
- Üzerine isteye bağlı keten tohumu atılabilir

Afiyet Olsun



**Pişme
suresi:**
20
dk



**Porsiyon
miktarı:**
4-6t kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana öğün yerine
tüketilebilir



Kalori:
200 kkal





Malzemeler

- 1 demet ispanak
- 5-6 parça brokoli
- 1 adet soğan
- 1 küçük boy havuç
- 2 diş sarımsak
- 1 ay kaşığı karabiber
- 1 ay kaşığı tuz

Yapılışı

Tüm malzemeleri kk parçalara bölünür ve tencereye koyulur.

Tencereye malzemelerin üzerini geçene kadar su eklenir. Sebzeler yumuşayana kadar pişirilir.

Kaynayan sebzelere tuz ve karabiberi eklenir.

10 dk kaynatıldıktan sonra blendırdan çekilir.

zerine isteye bağlı limon damlatılabilir.

Afiyet Olsun



**Pişme
suresi:**
40t
dk



**Porsiyon
miktarı:**
4 kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana öğünde
tüketilebilir



Kalori:
40 adet: 528
kcal
1 porsiyon
(8-10 adet)





Malzemeler

- 3 adet pırasa
- 1 su bardağı kinoa
- 1 adet soğan
- 1 tatlı kaşığı domates salçası
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı pul biber
- ½ çay kaşığı karabiber
- ½ çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı tuz
- Yarım limon

Yapılışı

Pırasaların 5-6 cm genişliğinde olacak şekilde doğranır.

Pırasaları yukardan aşağı tam ortaya kadar çizik atarak kesilir.

Pırasaları kaynar suda 5 dakika haşlanır, soğuduktan sonra yaprak olarak ayrılır.

İç harcı için; soğanı ince doğranır, 1 yk zeytinyağında sararıncaya kadar karıştırdıktan sonra üzerine salça eklenir kavurmaya devam edilir.

Yıkanmış kinoa ve baharatları kavurduğunuz harca eklenir, karıştırılır ve iç harç soğumaya bırakılır.

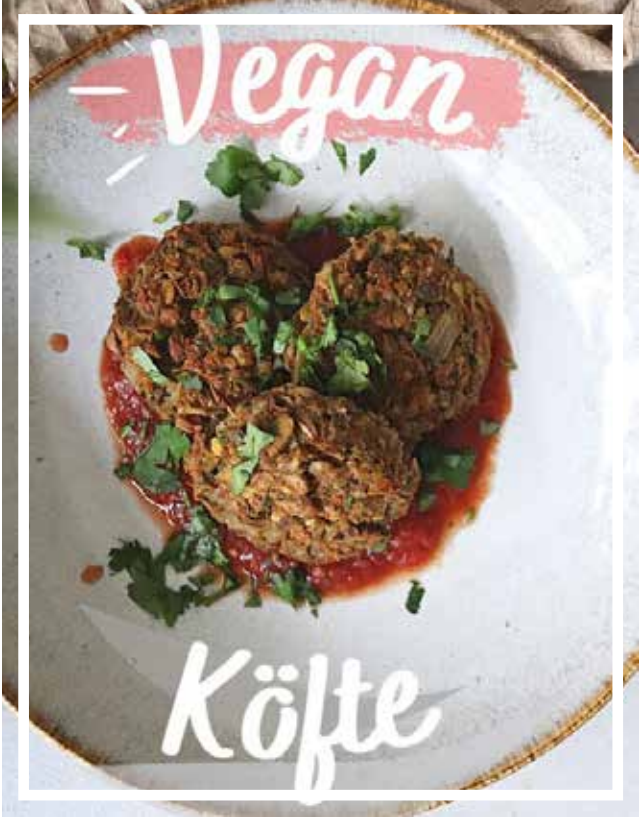
Ayrılan pırasalar harç konularak sarılır, tencereye dizilir.

Sos tenceresinde sıcak su ve salça özdeşleşene kadar pişirilir, sarılan pırasaların üzerini 1 parmak geçecek kadar dökülür.

Son olarak yarım limonu ve 1 yemek kaşığı z.yağ pırasalar üzerine gezdirilir.

Suyunu çekene kadar kısık ateşte pişirilir.

Afiyet Olsun



**Pişme
suresi:**
30
dk



**Porsiyon
miktarı:**
4 kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana öğünde
tüketilebilir.



Kalori
10-12 adet:
189 kkal
1 porsiyon
(4 adet)





Malzemeler

- 1 su bardağı nohut,
- 1 tatlı kaşığı domates salçası
- 1/2 adet soğan,
- 1/2 adet çok küçük boy haşlanmış pancar,
- 1 diş sarımsak,
- 1/2 su bardağı galeta unu,
- 1 çay kaşığı kırmızı tatlı toz biber,
- 1/2 çay kaşığı karabiber,
- Tuz,
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Yapılışı

Nohuta düdüklü tencerede üzerini geçecek kadar su eklenir, pişirilir ve süzülür.

Süzülen nohutlar robotta çekilir, macun kıvamına getirilir.

Robottaki nohutlara soğan, pancar, sarımsak, salça eklenir ve bir kez daha çekilir.

Galeta unu ve baharatlar ekleyip yoğurulur.

Yağlı kağıt serilmiş tepsiye dizilir ve üzerlerine zeytinyağı süzülür.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
20
dk



**Porsiyon
miktarı:**
4 kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana öğünde
tüketilebilir.



Kalori:
160 kkal
1 porsiyon
(6 adet)





Malzemeler

250 gram Brüksel lahanası

3 yemek kaşığı zeytinyağı

1 diş sarımsak

½ çay kaşığı karabiber

2 yemek kaşığı (tepeleme) lor peyniri

Haşlamak için:

½ litre su

½ adet limon

1 çay kaşığı tuz

Sosu için:

1 kase yoğurt

1 tutam dereotu

Yapılışı

Lahanalar yıkanır, dış yaprakları ayıklanır sonra 10-15 dakika haşlanır. Suyuna tuz ve yarım limon suyu eklenir. Haşlandıktan sonra suyu süzülür ve yağlı kağıt serili tepsiye dizilir.

Yarım pişirildikten sonra bardak altıyla lahanaları ezilir. Üzerine zeytinyağı, sarımsak ve karabiberli sosu sürülür. Ardından lor peyniri üzerlerine konular ve 180 derece fanlı ayarda 15-20 dakika pişirilir.

Yoğurdun içine tuz ve ince ince kıydığınız dereotu karıştırılır.

Lahanalar piştikten sonra yoğurt sos ile servis edebilir.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
20
dk



**Porsiyon
miktarı:**
4 kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana öğünde
tüketilebilir.



Kalori:
168 kkal





Malzemeler

- 6 dal dereotu
- 6 dal maydanoz
- 1 orta boy havuç
- 2 adet közlenmiş kırmızı biber
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet orta boy karnabahar
- 1 çay kaşığı tuz
- Çeyrek limon suyu
- Süslemek için; Nar taneleri

Yapılışı

Karnabaharı küçük parçalara ayırarak yıkanır, suya tuz ve limon suyu ekledikten sonra karnabaharları orta ateşte yumuşayana kadar haşlanır.

Haşlanan karnabaharın suyu süzülür ve soğumaya bırakılır.

Dereotu ve maydanozu ince ince kıyılır, havuç rendelenir, közlenmiş kırmızı biberlerde küçük küpler halinde doğranır.

Karnabahar ve doğranan malzemeler karıştırılır.

Zeytinyağı, limon suyu ve tuzu da eklenir.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
15
dk



**Porsiyon
miktarı:**
4 kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana öğünde
tüketilebilir.



Kalori
105 kkal





Malzemeler

- 1 su bardağı teff tohumu
- 1 tatlı kaşığı domates salçası
- 2 yemek kaşığı zeytin yağı
- 3-4 dal taze soğan
- 5 yaprak bebe ıspanak

Sos için;

- Yarım limon suyu
- 1 tatlı kaşığı limon kabuğu rendesi
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 ay kaşığı kırmızı biber

Yapılışı

Teff tohumu üzerine sıcak su konularak ağzı kapalı bir kaptaki 10 dk bekletilir.

Yumuşamış teff tohumunun özene soğan, ıspanak, salça ve yağ ilave edilip karışırılır.

Sos kabında limon, sirke ve baharatlar rpılarak homojen bir sıvı haline getirilir, karışımaya eklenir.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
15
dk



**Porsiyon
miktarı:**
6 kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara Öğünde
tüketilebilir.



Kalori
175 kcal





Malzemeler

- 1 portakal
- 3 yumurta
- 1 ay bardağı Őeker
- 1 paket vanilya
- 1 paket kabartma tozu

Yapılışı

Portakal rendelenir ve soyularak küçük parçalar halinde dilimlenir.

Yumurtalar sarıları ayrılır ve Őekerle ve portakal kabuğu rendesi ile çırpılır.

Beyazlı ayrı olarak köpük olacak kıvama getirilip karışıma eklenir.

İçine dilimlenen portakallar eklenir.

Afiyet Olsun



**Pişme
suresi:**
10
dk



**Porsiyon
miktarı:**
4 kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara öğünde
tüketilebilir.



Kalori
12 kcal





Malzemeler

- tatlı kaşığı karanfil
- 1 çubuk tarçın
- 2 dilim zencefil
- 1 çay kaşığı
- 4 bardak sıcak su

Yapılışı

Ocakta su kaynatılır.

Kaynayan suya karanfil, tarçın, taze dilimlenmiş zencefil eklenir, 5 dk orta ateşte kaynatılır ve uygun bir şişeye süzülür.

Süzülen karışıma bal ilave edilir.

Afiyet Olsun



Bizi takip et!



 **fitfatih**



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 yeşer
Fatih'le yaşa