



AYIN FİT TARİFLERİ

OCAK 2025



FATİH BELEDİYESİ
KADIN VE AİLE
BİRİMİ



FATİH BELEDİYESİ

Fatih'i yasa
Fatih'te yasa





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
suresi:**
15 dk



**Porsiyon
miktarı:**
3 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana öğünde
tüketilebilir.



Kalori:
98 kkal





Malzemeler

- 5 yemek kaşığı yulaf ezmesi
- 3 dal dereotu
- 2 adet yumurta
- 1 tutam tuz
- 1 tutam karabiber
- 1 havuç
- Yarım avokado

Yapılışı

Öncelikle muffin kaplarını hafifçe yağlıyoruz.
Sonra birer tatlı kaşığı yulaf ile muffinlere taban oluşturuyoruz.
Üzerine minik minik doğradığımız avokado ve dereotunu ve rendelediğimiz havucu ekliyoruz.
Son olarak baharatlarla ırdığımız yumurtalarımızı kaplarımıza paylaştıyoruz.
200 derecede 15 dakika boyunca altlı üstlü pişirdikten sonra kahvaltılık muffinlerimiz hazır.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
20 dk



**Porsiyon
miktarı:**
4 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana öğünde
tüketilebilir



Kalori:
42 kkal





Malzemeler

- 200 gr Brüksel lahanası
- 1 adet kuru soğan
- 1 adet havuç
- 1 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ
- 250 ml sıcak su
- 1 tutam tuz
- 1 tutam karabiber

Yapılışı

Brüksel lahanalarını güzelce yıkayıp, sap kısımlarını temizleyin ve ortadan ikiye kesin. Soğan ve sarımsakları küçük küpler halinde yemeklik doğrayın. Havucu halka şeklinde doğrayın. Bir tencerede sıvıyağ ve doğradığınız sebzeleri kavurmaya başlayın. Bir süre kavurduktan sonra lahanaları tencereye ilave edin. Sıcak su ilave edin ve tuz, karabiberle lezzetlendirin. Kısık ateşte yaklaşık 15-20 dk çorbanızı pişirin, ardından robottan geçirin. Bir kez daha tuz ve karabiber ayarını kontrol edin. Çorbanız servise hazır. Son olarak üzerine taze fesleğen atabilirsiniz

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**

20 dk



**Porsiyon
miktarı:**

6 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana öğünde
tüketilebilir



Kalori:

89 kkal





Malzemeler

- 500 gram pırasa
- 2 adet havuç
- 3 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 adet soğan
- 1 adet kapyra biber
- 1 tutam maydanoz
- 1 ay bardağı yoğurt
- 2 adet yumurta
- 1 küçük kase lor peyniri
- 1 ay bardağı yulaf unu
- 1 silme tatlı kaşığı tuz
- 1 ay kaşığı pul biber
- 1 ay kaşığı karabiber
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 paket kabartma tozu
- 1 ay kaşığı kırmızı toz biber

Yapılışı

Pırasalar ince ince doğranır

Havuç rendeleyip tencereye alınır

zerine 1 tatlı kaşığı tuz ve 3 yemek kaşığı sıvı yağ ekleyip sebzeler yumuşayana kadar pişirilir ve soğumaya bırakılır

Soğumuş olan pırasalı karışım geniş bir kabın içerisine alınır

zerine yumurta, yoğurt, yulaf unu, lor peyniri, küçük küpler halinde doğranmış soğan ve biber, kabartma tozu, sıvı yağ ekleyip tuz ve baharatlarını da ekleyip iyice karıştırılıp harmanlanır.

Yağlı kağıt serilmış fırın tepsisine veya borcama harcımızı dökülür ve düzeltilir

Son olarak üzerine erek otu serpiştirip önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzeri kızarana kadar pişirilir.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
10 dk



**Porsiyon
miktarı:**
2 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara öğünde
tüketilebilir.



Kalori

203
kcal





Malzemeler

- 1 adet portakal
- 100 g bebek ıspanak
- 2 adet bebek turp
- 1 adet kırmızı soğan

Sosu için;

- 3 gr toz tarçın
- 15 ml zeytinyağı
- 5 gr süzme bal
- 2 gr hardal
- 6 ml limon suyu

Yapılışı

Hardal, bal ve limon suyu bir kaseye alınır ve zeytinyağı yavaş yavaş eklenir bir çırpma teli yardımıyla kıvamlı bir sos elde edilir

Son olarak toz tarçını ekleyip karıştırın.

Portakal soyulup küçük dilimler halinde, turp ise ince yuvarlaklar şeklinde doğranır

Soğan küçük küpler halinde doğranır ve ıspanaklar bıçak kullanılmadan el ile parçalanarak karışıma ilave edilir.

Afiyet Olsun



**PiŖme
süresi:**
45 dk



**Porsiyon
miktarı:**
10 KiŖilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara ögünde
tüketilebilir



Kalori
298 kkal





Malzemeler

- 2 adet olgun cennet hurması (trabzon hurması)
- 2 adet yumurta
- 1 fincan ceviz içi
- 1 yemek kaşığı bal
- 1 çay bardağı sıvı yağ
- Yarım çay bardağı su
- 2 su bardağı yulaf unu
- 1 adet kabartma tozu
- 2 çay kaşığı tarçın
- 1 limonun rendelenmiş kabuğu

Yapılışı

Önce cennet hurmalarını kabuklarını soyarak mikser ile krema kıvamına getirilir
Yumurta, bal, sıvı yağ, su ve limon kabuğu rendesini karıştırma kabına alınır mikser veya çırpıcı ile krema kıvamına gelene kadar çırpılır
Yulaf unu üzerine kabartma tozunu ve tarçın eklenip spatula ile karıştırılır
Ceviz içi ekleyip spatula ile tekrar alttan yukarı doğru karıştırılır, yağladığımız kek kalıbına dökülür, üzerine isteğe bağlı dilim hurma konulabilir.
Önce 180 derecede ısınmış fırında 20 dakika, son yarım saat fırının derecesini 160 dereceye getirerek ağır ağır pişirelim

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
30 dk



**Porsiyon
miktarı:**
4 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara öğünde
tüketilebilir.



Kalori:
73 kkal
(1 yemek kaşığı)





Malzemeler

- 6 yemek kaşığı üzüm pekmezi
- 1 su bardağı kavrulmuş fındık
- 2 silme yemek kaşığı tam buğday unu
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 6 yemek kaşığı badem sütü (ya da herhangi bir bitkisel süt)
- 3 silme yemek kaşığı kakao
- 2 paket vanilya

Yapılışı

Önceden ısıtılmış tavada zeytinyağı ve un yakmadan yaklaşık 1 dakika kavrulur.

Kavurduğunuz karışımı soğutulur, blender'da çekilir.

Üzerine fındık ve pekmezi ilave ederek yeniden blender'dan geçirilir.

Sırasıyla diğer malzemeler konulur ve blender'dan geçirilir.

Her bir malzemeyi ilave ettikten sonra blender'ı bir tur çeviriniz.

Tüm malzemeler karıştıktan sonra bir kavanozda 2 hafta muhafaza edilebilir.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**

20 dk



**Porsiyon
miktarı:**

2 kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara öğünde
tüketilebilir.



Kalori:

92
kkal





Malzemeler

- 1 su bardağı nohut
- 2 yumurta
- 1 yk keten tohumu
- Yarım paket kabartma tozu
- 1 yk limon suyu
- 1 tutam tuz

Üzeri için:

- Çörekotu ve susam

Yapılışı

Öncelikle nohut haşlanır
Ardından tüm malzemeler pürüzsüz bir kıvam alana kadar blenderdan geçirilir
İçi yağlanmış küçük güveç kaplara malzeme bölüştürülür.
180 derece fırında 15 dk kontrollü pişilir.

Afiyet Olsun



Pişme süresi:
25 dk



Porsiyon miktarı:
3
Kişilik



Tüketim önerisi:
Ara Öğünde tüketilebilir.



Kalori
297 kkal





Malzemeler

Alt tabanı için

- 1 çay bardağı çiğ fındık
- 1 tatlı kaşığı bal
- 1 tatlı kaşığı tahin

Kreması için

- 2 dilim bal kabağı
- 3 yemek kaşığı labne peyniri
- 1,5 yemek kaşığı bal
- 3-4 adet karanfil
- 1 adet çubuk tarçın
- 1 çay kaşığı zerdeçal
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 çay kaşığı zencefil
- 1 çay bardağı su
- İsteğe bağlı üzerine bitter çikolata

Yapılışı

Öncelikle kabaklarınızı soyulur yıkadıktan sonra iri parçalar halinde kesilir tencereye eklenir.

Ardından tencerenin içine karanfil, çubuk tarçın ve 1 çay bardağı su eklenir kabaklar ocakta yumuşayana kadar pişirilir. 1 bardak çiğ fındık robotta çekilir. Kıvam aldıkça tahin ve balı eklenip yeniden robotta çekmeye devam edilir. Hazır olan fındıklar yapışkan ve dağılmayan kıvamda olmalıdır. Elde ettiğiniz fındık harcını elinizde olan minik tart kaplarına paylaştırıp ince bir katman ile düzgünce yayılır. Pişen kabakları tencereden çıkartılıp biraz soğumaya bırakılır. Soğuyan kabaklar blendera alınıp içine bal, zerdeçal, tarçın, zencefil ve labne ekleyerek pürüzsüz olana kadar karıştırılır. Bal kabaklı harç tart kaplarına paylaştırılır. Bir süre buzlukta beklettikten sonra donmadan çıkarılıp servis edilir.

Afiyet Olsun



**PiŖme
suresi:**
45 dk



**Porsiyon
miktarı:**
6 kiŖilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara öğünde
tüketilebilir.



Kalori
82 kkal





Malzemeler

- 200 gr kurutulmuş kuşburnu
- 3 yemek kaşığı bal
- 2 küp taze zencefil
- 8 adet karanfil
- 2 adet kakule
- 1 adet çubuk tarçın
- 2 litre su

Yapılışı

Büyük bir tencereye tüm malzemeler alınır. Üzerine suyu ilave edilir ve kaynamaya bırakılır 45- 50 dakika kaynattıktan sonra şurup önce süzgeçten, daha sonra tülbentten süzülür Ağız kapaklı cam şişelerde ve buzdolabında 3 gün boyunca tüketilebilir

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 yasa
Fatih'te yasa