

Panel Postası

Türkiye'nin Sofra Hikâyesi

Sayı 19

Ipsos

Türkiye'de sofranın kalbi evde atıyor!

Sabah ve akşam öğünlerinin %90'dan fazlası evde tüketiliyor. Öğle yemeğinde evlerin sadece %60'ında tüketim gerçekleşiyor.

Sabah
%93



Öğle
%60



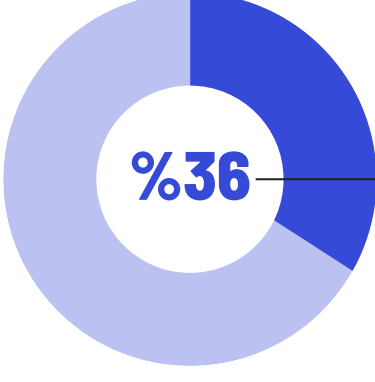
Akşam
%94



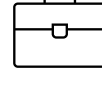
Kaynak: Ipsos | Sofra Atlası Raporu | Nisan 2026

Öğle, sadece evden uzaklaşmıyor; bazıları bu öğünü tamamen atlıyor.

Evde öğle yemeği yemeyenlerin tamamı bu öğünü dışarıda, işte ya da okulda tüketmiyor. %36'sı öğle öğününü tamamen atlıyor.



Öğle öğününü atlıyor.



%26 İş yerinde



%24 Okul / Kurs

Kaynak: Ipsos | Sofra Atlası Raporu | Nisan 2026

Günün sonunda sofraya aileyi yeniden bir araya getiriyor.

Türkiye'de yemekler çoğunlukla ailece yeniyor; bu birliktelik akşam sofrasında en güçlü halini alıyor. Akşam yemeklerinin %74'ünde tüm aile birlikte.

Tüm aile birlikte yeme oranı (%)

Sabah
%61



Öğle
%50



Akşam
%74



Kaynak: Ipsos | Sofra Atlası Raporu | Nisan 2026

Peki sofralarda ne var? Türkiye benzer lezzetlerde buluşuyor.

Kahvaltının vazgeçilmezleri **zeytin** ve **beyaz peynir** olurken; öğle ve akşamda **mevsim salata**, akşam sofrasında ayrıca **pirinç pilavı** ve **mercimek çorbası** öne çıkıyor.

Türkiye'de ev sofralarında en sık karşımıza çıkan ilk üç yiyecek:



Kahvaltı



Öğle



Akşam

- | | | |
|---|---------------------|-----|
| 1 | Zeytin | %75 |
| 2 | Beyaz Peynir | %67 |
| 3 | Domates - Salatalık | %36 |

- | | | |
|---|------------------|-----|
| 1 | Mevsim Salata | %18 |
| 2 | Mercimek Çorbası | %17 |
| 3 | Yoğurt | %13 |

- | | | |
|---|------------------|-----|
| 1 | Mevsim Salata | %33 |
| 2 | Pirinç Pilavı | %25 |
| 3 | Mercimek Çorbası | %19 |

Kaynak: Ipsos | Sofra Atlası Raporu | Nisan 2026

Sofraların temeli aynı, ama her bölgenin sofraya kattığı bir dokunuş var.

Damak zevkleri büyük ölçüde benzer olsa da bazı lezzetler bölgesel olarak daha fazla öne çıkıyor: **Ege'de sıcak sebze, yoğurt ve zeytinyağlılar; Doğu ve Güneydoğu'da kırmızı et.**

Karadeniz

En çeşitli sofraya

Sofrada bulunan yemek çeşidi en yüksek Karadeniz'de.

Ege Bölgesi

Sebze ve zeytinyağının sofrası

Sıcak sebze yemekleri, yoğurt ve zeytinyağlılar Türkiye geneline göre daha güçlü. Çorba ise geri planda kalıyor.

Doğu ve Güneydoğu

Daha az çeşit, daha fazla et yemeği

Doğu bölgelerde kırmızı etin sofraya gelme oranı daha yüksek.

Kaynak: Ipsos | Sofra Atlası Raporu | Nisan 2026

Sofradakilerin büyük kısmı hâlâ kendi mutfağımızdan çıkıyor.

Yemekler çoğunlukla evde sıfırdan hazırlanıyor. Hazır alınan ve eve sipariş edilen yiyeceklerin payı ise akşam sofrasında oldukça sınırlı.

Ortalama bir akşam yemeğinde:

Eve sipariş verme oranı:
%3

Hazır olarak alınan gıdaların sofraya gelme oranı:
%5

Donmuş ürünlerle hazırlanan yiyeceklerin sofraya gelme oranı:
%1

Kaynak: Ipsos | Sofra Atlası Raporu | Nisan 2026

Detaylı bilgi için TR-ConsumerPanel@ipsos.com adresinden bize ulaşabilirsiniz.