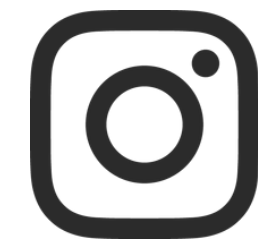
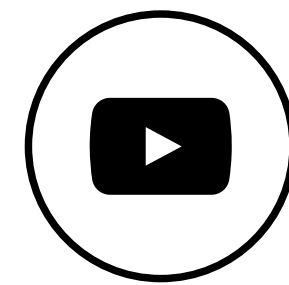
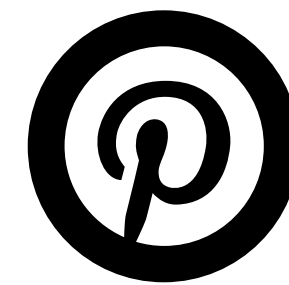




# 10 Healthy and easy meals you can't miss

[thegreenhealthyfamily.com](http://thegreenhealthyfamily.com)



*The Green Healthy Family*

Jump to the  
English version



Jump to the Italian  
version

# Why “The Green Healthy Family”?

It’s easy to understand if you’ve seen my Instagram feed or visited my blog!

**Green** — because I’m naturally drawn to everything bright green. It’s the color of freshness, life, and what’s most natural.

**Healthy** — because health is not just about what I eat, but a lifestyle I try to live and pass on through my relationship with food.

And finally, **Family** — because my little family is part of this journey too, and together we try to embrace this beautiful way of living every day.



# Why this ebook?

For a long time, I thought about starting something like this — but I always saw it as too complex, too far away, too time-consuming.

Then **motherhood** came along, and step by step, it taught me that with consistency and care, anything is possible.

This eBook is my way of sharing what I've learned in the kitchen — through daily life, busy schedules, and mom life — with the hope of breaking a few myths and inspiring others (especially moms like me) to nourish themselves and their families in a simple and meaningful way.

# A few things before we begin...

I'm not here to offer miracle diets or meal plans, and I'm not trying to sell anything. I'm here to **share what I've learned**, based on solid, up-to-date information, and to fight back against the misinformation that still dominates the world of nutrition.

Even though we live in a time where information is more accessible than ever, **disinformation often spreads faster** — especially when it comes to health. Paid diet programs, contradictory advice, clickbait claims... all these confuse people who just want to feel better or lose a few pounds.

But the truth is, we don't need extreme solutions — we need balance. A healthy lifestyle, lived consistently, is the real answer.

# Food = Awareness

We often forget that *what we eat nourishes our cells, our organs, our brain.*

Yet many people have no idea what they're actually eating — they don't read ingredient labels, nutritional values, or even know what micronutrients are.

That's why we need more **awareness.**

Most of our well-being begins with food.

And when it comes to **kids?** We often rely too heavily on the baby food industry, thinking it's the easiest or safest option. But feeding our little ones should come from a place of knowledge and intention. It's not about perfection — it's about education.



# “But I don’t have time to cook like that...”

"I don't have time" / "Eating healthy is too expensive" / "I hate dieting" — these are all common beliefs, and I understand them.

But that’s exactly why I believe the real issue is **cultural, not personal**.

We weren’t raised to balance meals, to understand macros and micros, to know how nutrients shape our bodies and health.

And yet, just by learning how to balance a plate — choosing the right proteins, fats, and carbs — we can transform our lives, our energy, and even prevent disease.

I’m not on a mission, and I’m not here to convert anyone.

I simply want to share a few ideas and simple, quick, nourishing recipes that don’t sacrifice taste or nutrition.

You can also find many more categorized recipes on my website — from breakfasts and snacks to full meals, gluten-free dishes, dairy-free options, and vegan inspiration.



✉️ Let's stay in touch

Have fun exploring this little guide, and feel free to reach out to me at [thegreenhealthyfamily@gmail.com](mailto:thegreenhealthyfamily@gmail.com) for any questions, curiosity or collaboration proposal.

At the end of this eBook, you'll also find a section with my favorite **Amazon finds** — from kitchen tools I use every day, to organic pantry staples and healthy snacks I love to keep on hand.

# Greek yogurt bowl with papaya, banana, granola & cashew butter

## Ingredients:

- 150g whole Greek yogurt
- 1/2 banana
- 1/2 papaya
- 1 tablespoon hemp seeds
- 2 tablespoons homemade granola
- 1 teaspoon cashew butter

## Method:

Slice papaya and banana. Layer over yogurt, sprinkle hemp seeds and granola, finish with cashew butter.

## Nutritional values (per serving, estimated):

- Calories: 350 kcal
- Protein: 20g
- Carbs: 25g
- Fats: 18g



# Kale & Lettuce Salad with Parmesan and Dried Blueberries

## Ingredients:

- Kale (as needed)
- 1 whole lettuce
- 2 tablespoons grated parmesan
- 1 tablespoon dried blueberries
- 1 tablespoon olive oil

**Method:** Wash and chop kale and lettuce. Top with parmesan, dried blueberries and olive oil.

## Nutritional values (per serving, estimated):

- Calories: 200 kcal
- Protein: 10g
- Carbs: 8g
- Fats: 12g



# Healthy Banana Split with Yogurt & Almond Butter

A quick and healthy snack or breakfast!

## Ingredients:

- 1 banana (sliced lengthwise)
- 100g whole Greek yogurt
- 1 tablespoon almond butter (Amazon link)
- 1 tablespoon chopped walnuts
- Dark chocolate shavings

## Nutritional values (per serving, estimated):

- Calories: 300 kcal
- Protein: 15g
- Carbs: 25g
- Fats: 16g



**TGF**  
FAMILY

# GF Quinoa Pancakes with Almond Butter & Pecans

*Alternative pancakes, rich in protein and fiber. Perfect for a healthy breakfast.*

## Ingredients:

- 2 whole eggs
- 50g oat flour
- 50g quinoa flour
- 1 banana
- 1 tablespoon ground flaxseeds
- 1/2 cup kefir
- Topping: almond butter ([Amazon link](#)), coconut yogurt, pecans

**Method:** Blend banana, eggs, kefir and flours. Add flaxseeds. Cook pancakes on a non-stick pan. Serve with almond butter, coconut yogurt and pecans.

**Nutritional values** (per serving, estimated):

- Calories: 450 kcal
- Protein: 22g
- Carbs: 40g
- Fats: 22g



# Maldivian Salad

## Ingredients

- White cabbage, thinly sliced
- Lemon juice
- Curry powder
- Chili flakes
- Arugula
- Dried blueberries
- Sweet & sour mango cream (see affiliate link)

## Method

Massage the cabbage with lemon, curry, and chili and let it marinate for 15–20 minutes. Add arugula and dried blueberries. Top with a spoon of sweet & sour mango cream.

## Estimated nutrition (per serving)

Calories: 150 kcal | Protein: 2 g | Carbs: 18 g | Fat: 8 g | Fiber: 4 g



# Quick Family Frittata

## Ingredients

- 6+ whole eggs
- Spices: chives, thyme, parsley
- EVOO sautéed spinach
- Optional: baked potatoes on the side

## Method

Let the cooked spinach cool, then mix with beaten eggs and herbs. Cook in a skillet until golden on both sides. Serve with baked potatoes or your favorite side.

## Estimated nutrition (per serving)

Calories: 280 kcal | Protein: 18 g | Carbs: 6 g | Fat: 20 g |  
Fiber: 3 g



# Bircher Muesli

## Ingredients

- Rolled oats + chia seeds + hemp seeds soaked overnight
- Greek yogurt
- Grated apple
- Toppings: diced apple, chopped dates, frozen blueberries, cashews, hazelnut butter

## Method

Layer oats/chia/hemp at the base, then yogurt, grated apple, more yogurt, and finish with toppings.

## Estimated nutrition (per serving)

Calories: 350 kcal | Protein: 12 g | Carbs: 45 g | Fat: 15 g |

Fiber: 7 g



# Greek Pasta Salad

## Ingredients

- Gluten-free or wholegrain (or legumes) pasta
- Tomatoes, black olives, basil
- Avocado, feta, grated cucumber
- Red onions (chopped)

## Method

Cook the pasta and cool it down. Mix with chopped ingredients and a drizzle of EVOO. Ideal for meal prep!

## Estimated nutrition (per serving)

Calories: 420 kcal | Protein: 12 g | Carbs: 38 g | Fat: 24 g |  
Fiber: 6 g



# Matcha Chia Pudding

## Ingredients

- Chia seeds soaked in water or plant milk + 1 tsp matcha
- Date syrup (see affiliate link)
- Coconut yogurt
- Toppings: chopped nuts (walnuts, pistachios), half banana, 2 dates chopped

## Method

Prepare the chia mix the night before. The next day, top with yogurt and fruits/nuts. Great energy boost!

## Estimated nutrition (per serving)

Calories: 320 kcal | Protein: 7 g | Carbs: 30 g | Fat: 18 g |  
Fiber: 8 g



# 5-Minute Eggs Wrap

## Ingredients

- 2–3 eggs
- 1 wholegrain wrap
- Cheese and arugula for filling
- Serve with salad, cottage cheese, avocado, carrots

## Method

Beat eggs and pour into skillet. Place the wrap on top. Flip after 5 min. Add cheese & arugula, fold, and serve warm!

## Estimated nutrition (per serving)

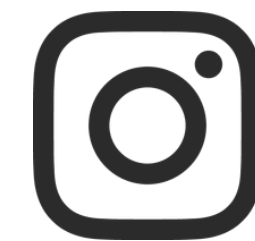
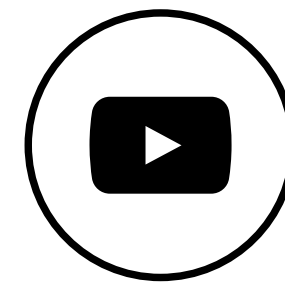
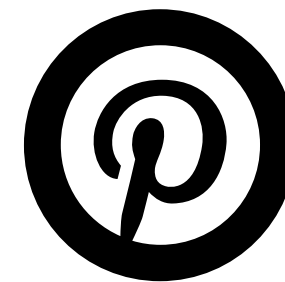
Calories: 290 kcal | Protein: 18 g | Carbs: 12 g | Fat: 18 g |  
Fiber: 3 g





# 10 Pasti sani e veloci che non puoi perdere!

[thegreenhealthyfamily.com](http://thegreenhealthyfamily.com)



*The Green Healthy Family*

# Perché "The Green Healthy Family"?

Semplice da intuire, se hai già dato un'occhiata al mio feed Instagram o alle mie ricette sul mio sito!

**Green** — perché amo tutto ciò che è verde brillante! Verde come i colori della natura, del cibo fresco, di tutto ciò che richiama genuinità e semplicità.

**Healthy** — perché sano non è solo ciò che mangio, ma uno stile di vita. Il mio modo di vivere si riflette nel mio rapporto consapevole con il cibo.

**Family** — perché anche la mia piccola famiglia è parte di questo percorso: cucinare e mangiare sano insieme è diventato un vero stile di vita.



# Perché questo eBook?

Era da tanto tempo che pensavo di creare qualcosa di simile, ma lo vedevo come un progetto difficile da realizzare.

Poi è arrivata la maternità, che mi ha insegnato — passo dopo passo — che con costanza e semplicità si può fare tutto.

Così è nata l'idea di condividere la mia esperienza quotidiana in cucina: tra impegni, giornate di corsa e vita da mamma.

Vorrei sfatare qualche mito e ispirare altre mamme (e non solo!) a prendersi cura di sé e della propria famiglia partendo dalla tavola.

# Una precisazione prima di iniziare...

Non ho la pretesa di proporre “piani alimentari”, di vendere soluzioni miracolose o di suggerire diete a pagamento.

Il mio unico intento è **divulgare informazioni corrette e aggiornate**, combattere la disinformazione (purtroppo molto diffusa nel campo della nutrizione) e dare qualche spunto utile, basato sulla semplicità e sulla consapevolezza data da anni di esperienza.

Il problema non è che mangiare sano sia difficile: spesso è culturale. Non siamo abituati a leggere le etichette, a conoscere i micronutrienti, a capire cosa davvero stiamo mangiando.

L'educazione alimentare parte dalla conoscenza.

Mangiare sano significa nutrire ogni cellula del nostro corpo, migliorare la nostra energia, prevenire molte malattie, e vivere meglio — ogni giorno, non di certo privarsi e contare le calorie!

# E per i bambini?

L'alimentazione dei più piccoli è un tema delicato.

Spesso ci si affida troppo facilmente all'industria del baby food, pensando che sia la scelta più veloce o più sicura.

Credo invece che sia importante sapere cosa diamo da mangiare ai nostri figli, senza complicazioni, ma con un po' di consapevolezza in più.



## Da dove partire?

Non serve rivoluzionare tutto: iniziare a bilanciare i tre pasti principali, variare fonti di proteine, carboidrati e grassi, e scegliere ingredienti semplici e naturali è già un primo passo. Senza stress, senza diete rigide, senza obiettivi estremi.

Nel mio sito troverai idee per colazioni sane, snack veloci, pasti completi, ricette gluten free, senza lattosio, vegane, e molto altro.



✉️ Scrivimi!

Spero che questo piccolo eBook ti dia qualche spunto utile e ti faccia scoprire quanto può essere semplice mangiare sano anche con poco tempo. Per domande, consigli, collaborazioni o solo per raccontarmi la tua esperienza, scrivimi a:

✉️ [thegreenhealthyfamily@gmail.com](mailto:thegreenhealthyfamily@gmail.com)

Alla fine di questo eBook troverai anche la mia selezione di prodotti preferiti: utensili da cucina, cibi organic e snack, tutti acquistabili tramite Amazon.

# Yogurt con papaya, banana, granola e crema di anacardi

## Ingredienti:

- 150g yogurt greco intero
- 1/2 banana
- 1/2 papaya
- 1 cucchiaino semi di canapa
- 2 cucchiaini granola fatta in casa
- 1 cucchiaino crema di anacardi
- 

## Procedimento:

Taglia papaya e banana. Disponi nello yogurt, aggiungi semi di canapa, granola e la crema di anacardi.

## Valori nutrizionali (stimati per porzione):

- Calorie: 350 kcal
- Proteine: 20g
- Carboidrati: 25g
- Grassi: 18g



# Insalata di kale e lattuga con parmigiano e mirtilli secchi

## Ingredienti:

- Kale a piacere
- 1 lattuga intera
- 2 cucchiaini parmigiano grattugiato
- 1 cucchiaio mirtilli secchi
- 1 cucchiaio olio extravergine d'oliva

**Procedimento:** Lava e taglia il kale e la lattuga. Condisci con parmigiano, mirtilli secchi e olio d'oliva.

## Valori nutrizionali (stimati per porzione):

- Calorie: 200 kcal
- Proteine: 10g
- Carboidrati: 8g
- Grassi: 12g



# Banana split con yogurt e crema di mandorle

Una merenda o colazione facile, sana e super veloce!

## Ingredienti:

- 1 banana tagliata in due
- 100g yogurt greco intero
- 1 cucchiaio crema di mandorle ([link Amazon](#))
- 1 cucchiaio noci tritate
- Cioccolato fondente in scaglie

## Valori nutrizionali (stimati per porzione):

- Calorie: 300 kcal
- Proteine: 15g
- Carboidrati: 25g
- Grassi: 16g



**TCF**  
FAMILY

# Pancakes di quinoa con crema di mandorle e pecan

*Pancakes alternativi, ricchi di proteine e fibre, perfetti per una colazione sana.*

## **Ingredienti:**

- 2 uova intere
- 50g farina di avena
- 50g farina di quinoa
- 1 banana
- 1 cucchiaio semi di lino tritati
- 1/2 tazza di kefir
- Topping: crema di mandorle ([link Amazon](#)), yogurt di cocco, noci pecan

**Procedimento:** Frulla banana, uova, kefir e farine. Aggiungi i semi di lino. Cuoci i pancakes in padella antiaderente. Servi con crema di mandorle, yogurt e noci pecan.

**Valori nutrizionali** (stimati per porzione):

- Calorie: 450 kcal
- Proteine: 22g
- Carboidrati: 40g
- Grassi: 22g
- Fats: 16g



# Maldivian Salad

## Ingredienti

- Cavolo bianco
- Succo di limone
- Curry in polvere
- Peperoncino
- Rucola
- Mirtilli secchi
- Crema di mango agrodolce ([link affiliato](#))

## Procedimento

Massaggia il cavolo con limone, curry e peperoncino e lascialo marinare 15–20 minuti. Aggiungi rucola e mirtilli. Condisci con un cucchiaino di crema di mango agrodolce.

## Valori nutrizionali stimati (per porzione)

Calorie: 150 kcal | Proteine: 2 g | Carboidrati: 18 g | Grassi: 8 g |  
Fibre: 4 g



# Frittata veloce per tutta la famiglia!

## Ingredienti

- 6 o più uova intere
- Spezie: erba cipollina, timo, prezzemolo
- Spinaci saltati in olio evo
- Facoltativo: patate al forno di accompagnamento

## Procedimento

Fai raffreddare gli spinaci dopo averli saltati, mescola con le uova e le spezie. Cuoci in padella fino a doratura. Servi con patate al forno o altri contorni.

## Valori nutrizionali stimati (per porzione)

Calorie: 280 kcal | Proteine: 18 g | Carboidrati: 6 g |  
Grassi: 20 g | Fibre: 3 g



# Bircher Muesli

## Ingredienti

- Fiocchi d'avena + semi di chia + semi di canapa ammollo per tutta la notte
- Yogurt greco (preferibilmente intero)
- Mela grattugiata
- Topping: mela a pezzetti, datteri tritati, mirtilli congelati, anacardi, crema di nocciole

## Procedimento

Fai uno strato di avena/ semi, poi yogurt, mela grattugiata, ancora yogurt e completa con i topping.

## Valori nutrizionali stimati (per porzione)

Calorie: 350 kcal | Proteine: 12 g | Carboidrati: 45 g | Grassi: 15 g | Fibre: 7 g



# Insalata greca di pasta

## Ingredienti

- Pasta gluten-free o integrale (o di legumi)
- Pomodori, olive nere, basilico
- Avocado, feta, cetriolo grattugiato
- Cipolla rossa (finemente tritata)

## Procedimento

Cuoci la pasta, falla raffreddare. Unisci tutti gli ingredienti tritati con un filo d'olio. Perfetta per il meal prep!

## Valori nutrizionali stimati (per porzione)

Calorie: 420 kcal | Proteine: 12 g | Carboidrati: 38 g | Grassi: 24 g | Fibre: 6 g



# pudding di chia con matcha

## Ingredienti

- Semi di chia ammollo con acqua o bevanda vegetale + 1 cucchiaino di matcha
- Sciroppo di datteri (link affiliato)
- Yogurt di cocco
- Topping: noci, pistacchio, mezza banana, 2 datteri tritati

## Procedimento

Prepara la base di chia la sera prima. Al mattino aggiungi yogurt e topping. Energia e senso di sazietà assicurati!

## Valori nutrizionali stimati (per porzione)

Calorie: 320 kcal | Proteine: 7 g | Carboidrati: 30 g | Grassi: 18 g | Fibre: 8 g



# Wrap di uova in 5 minuti!

## Ingredienti

- 2–3 uova
- 1 wrap integrale
- Formaggio e rucola per farcitura
- Accompagnare con insalata, fiocchi di latte, avocado, carote

## Procedimento

Sbatti le uova e cuocile in padella. Appoggia sopra il wrap, gira dopo 5 minuti, farcisci e richiudi. Servi caldo.

## Valori nutrizionali stimati (per porzione)

Calorie: 290 kcal | Proteine: 18 g | Carboidrati: 12 g | Grassi: 18 g | Fibre: 3 g



# Contact me

I'D LOVE TO HEAR FROM YOU!



*Website*

[thegreenhealthyfamily.com](http://thegreenhealthyfamily.com)

*Email Address*

[thegreenhealthyfamily@gmail.com](mailto:thegreenhealthyfamily@gmail.com)

# My favorite products

(affiliate links)

## Plant-based butters and spreads

- [Cashew butter](#)
- [Almond butter](#)
- [Natural peanut butter](#)
- [Hazelnut spread](#)
- [Pistachio butter](#)

## Natural sweeteners

- [Date syrup](#)
- [Maple syrup](#)

## Superfoods & grains

- [Acai powder](#)
- [Hemp seeds](#)
- [Bee pollen](#)
- [Pecan nuts](#)
- [Organic rolled oats](#)

## Kitchen tools

- [Wooden salad bowl](#)
- [Chia pudding jars \(with lid\)](#)
- [High-speed blender](#)
- [Ninja Detect Power Processor Pro 3 in 1 Blender](#)