

Billige sunde aftensmåltider

Aftensmad til travle aftener – uden svære opskrifter eller lange indkøbslister.



FIND, HVAD DU SKAL BRUGE

Indhold

START

Hurtig vej: Start med den billige aftensmadsbygger	s. 3-6
En hurtigere beslutning om aftensmad	s. 7-8
Formlen med 4 dele	s. 9-10

BYG

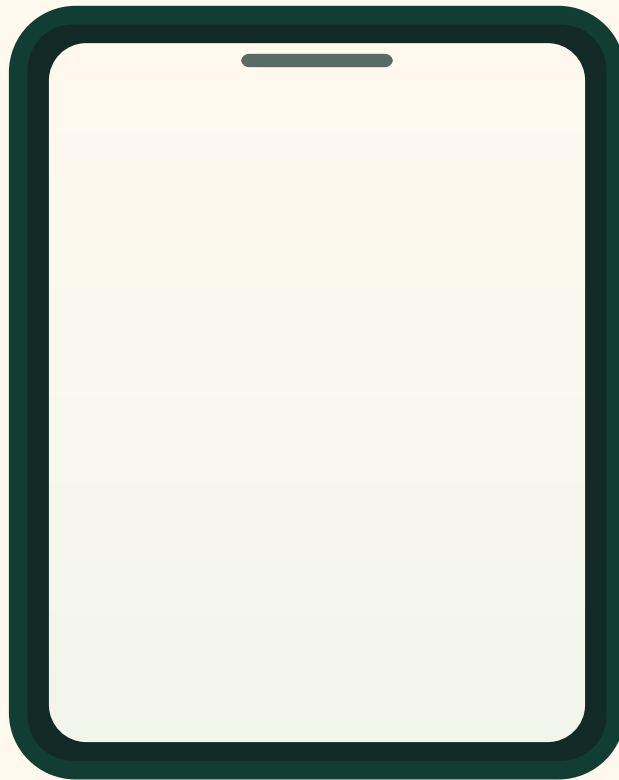
10 skabeloner, du kan bruge igen og igen		s. 11	
Risskål	s. 11	Kartoffeltallerken	s. 16
Pastapande	s. 12	Hurtig wok	s. 17
Æggeaften	s. 13	Tun på ristet brød	s. 18
Bønnewrap	s. 14	Linseskål	s. 19
Suppe med ekstra	s. 15	Restemiddag	s. 20

BRUG

Hold aftensmaden under 30 kr. pr. portion	s. 21-22
Den billige aftensmadsbygger	s. 23-24
Variation og sæson	s. 25
Madsikkerhed og prisnoter	s. 26
Tjekliste til i aften	s. 27-28
Mere fra GladeDage	s. 29-31

KOM I GANG

Hurtig vej



Start med den billige aftensmadsbygger

Spring læsningen over. Fortæl aftensmadsbyggeren, hvad du har i køkkenet, så har du aftensmaden på plads på under et minut.

FORTSAT

Åbn appen, og vælg 3 til 5 ting

Start med det, du allerede har i køkkenet. Hver ret viser, hvad den kræver.

Få 10 forslag med det samme, det bedste først

Forslagene passer til det, du har, de er klar på få sekunder, og de er lavet til at være billige.

Gør det til din faste vane

Ved du igen ikke, hvad I skal have at spise i morgen eller i næste uge? Åbn appen, og gør det igen. Mere skal der ikke til.

FORTSAT

Du kan bruge appen, som det passer dig: hver hverdagsaften, når du står og kigger ind i køleskabet, én gang om søndagen for at planlægge ugen, eller kun de aftener, hvor du ikke selv kan finde på noget. Der er ingen forkert måde.

Det, appen gør

Du vælger 3 til 5 ting, du allerede har, fra appens liste. Det er ikke en indkøbsliste, men det, der ligger i dit køkken lige nu.

Appen sætter 10 aftensmåltider, der bruger dem, op i rækkefølge med det bedste først. Den fortæller også, hvad du mangler til hver ret.

Du vælger én og laver den. Passer ingen af dem, så skift én enkelt ting, og få en ny rækkefølge.

FORTSAT**Det, den ikke gør**

Den sender dig ikke ud at handle, og den beder dig ikke om at planlægge en hel uge. Den svarer på ét spørgsmål: hvad skal vi have at spise i aften?

Du kan prøve den uden at binde dig til noget.

I appen kan du også gemme favoritter og lave personlige noter, så din app bliver tilpasset med dine egne noter og personlige præferencer.

Vil du have hele planen? Fortsæt med «En hurtigere beslutning om aftensmad» på side 7.

Åbn den billige aftensmadsbygger

<https://guides.gladedage.dk/billig-aftensmad>

KOM I GANG

En hurtigere beslutning om aftensmad



Det, guiden løser

Ét klart bud på aftensmaden ud fra billige råvarer, du kender.

Det svære ved aftensmad på en hverdag er sjældent selve madlavningen. Det er at beslutte sig.

FORTSAT

Der er måske mad nok i køkkenet, men der er for mange måder at sætte den sammen på, og du har for lidt energi til at sortere dem.

«Billige sunde aftensmåltider» viser dig en enkel måde at gøre en blandet samling råvarer til én aftensmad.

LØFTET

Vælg noget, der er til at betale, afbalanceret og så velkendt, at du faktisk får det lavet i aften. Det behøver ikke være perfekt. Det skal primært være godt, realistisk og nemt at lave.

METODEN

Formlen med 4 dele

Udfyld alle 4 dele.

Base 01

Ris, pasta, kartofler, tortillas, brød, havregryn, suppe, nudler eller en anden billig base.

Protein 02

Æg, bønner, linser, tun, kylling, tofu, kalkun, yoghurt, hytteost eller et andet billigt protein.

FORTSAT**Grønt 03**

Frosne grøntsager, gulerødder, kål, spinat, tomater, squash, løg, ærter eller andre enkle grøntsager.

Smag 04

Salsa, citron, krydderurter, sojasauce, tomatsauce, yoghurt, chilisauce, pesto eller lidt ost.

DEN ENKLE REGEL

Hvis et valg gør aftensmaden mere tidskrævende, dyrere eller mere indviklet, så lad være. En enkel aftensmad, der bliver lavet, slår en smart aftensmad, der kun findes i en plan.

SKABELON

Risskål

4 tydelige dele i én skål.



BASE

Ris

PROTEIN

Bønner eller æg

GRØNT

Frosne grøntsager

SMAG

Salsa eller sojasauce

Ris + bønner eller æg + frosne grøntsager + salsa eller sojasauce.

SKABELON

Pastapande

En velkendt hverdagsmiddag, du kan tilpasse.

**BASE**

Pasta

PROTEIN

Tun, linser eller kylling

GRØNT

Tomater eller spinat

SMAG

Krydderurter

Pasta + tun, linser eller kylling + tomater eller spinat + krydderurter.

SKABELON

Æggeaften

Hurtigt protein med en velkendt base.



PROTEIN

Æg

BASE

Kartofler, ris eller ristet brød

GRØNT

Grøntsager

SMAG

Chilisaucе eller yoghurt

Æg + kartofler, ris eller ristet brød + grøntsager + chilisaucе eller yoghurt.

SKABELON

Bønnewrap

Billige basisvarer i en wrap, du kan spise med hænderne.

**BASE**

Tortilla

PROTEIN

Bønner eller kikærter

GRØNT

Kål eller tomater

SMAG

Salsa

Tortilla + bønner eller kikærter + kål eller tomater + salsa.

SKABELON

Suppe med ekstra

Gør suppe fra pakke eller dåse til en aftensmad, der mætter.

**BASE**

Suppe fra pakke eller dåse

PROTEIN

Bønner, linser eller kylling

GRØNT

Spinat eller frosne
grøntsager

Suppe fra pakke eller dåse + bønner, linser eller kylling + spinat eller frosne grøntsager.

SKABELON

Kartoffeltallerken

En solid base, hvor resten kan skiftes ud.

**BASE**

Kartofler

PROTEIN

Hytteost, bønner eller æg

GRØNT

Kål, gulerødder eller ærter

Kartofler + hytteost, bønner eller æg + kål, gulerødder eller ærter.

SKABELON

Hurtig wok

En kort vej fra fryseren til aftensmad.

**BASE**

Ris eller nudler

PROTEIN

Tofu, æg eller kylling

GRØNT

Frosne wokgrøntsager

Ris eller nudler + tofu, æg eller kylling + frosne wokgrøntsager.

SKABELON

Tun på ristet brød

En aftensmad uden besvær, lavet af det, der står i skabet.

**BASE**

Brød eller knækbrød

PROTEIN

Tun

GRØNT

Tomater, agurk eller
gulerødder

SMAG

Yoghurt og krydderurter

Brød eller knækbrød + tun + tomater, agurk eller gulerødder
+ yoghurt og krydderurter.

SKABELON

Linseskål

En billig skål med en tydelig smag.

**PROTEIN**

Linser

BASE

Ris eller kartofler

GRØNT

Spinat eller gulerødder

SMAG

Tomat og krydderurter

Linser + ris eller kartofler + spinat eller gulerødder + tomat og krydderurter.

SKABELON

Restemiddag

Brug det, der allerede er åbnet, før du køber mere.

**BASE**

1 base

PROTEIN

1 protein

GRØNT

2 grøntsagsrester

SMAG

1 smag

1 base + 1 protein + 2 grøntsagsrester + 1 smag.

HOLD PRISEN NEDE

Hold aftensmaden under 30 kr. pr. portion



Start med basisvarer.

Basisvarer, der kan bruges på mange måder, gør det let at spise billigt hele ugen.

FORTSAT

Hold dig til de varer, du kan bruge igen og igen: ris, pasta, kartofler, bønner, æg, linser, frosne grøntsager, kål, tomater, løg og enkle saucer.

Køb højst én ekstra ting, og kun hvis den for alvor løfter aftensmaden. Køb ikke 5 ekstra ting, bare fordi opskriften ser pænere ud.

BRUG SPILDTESTEN

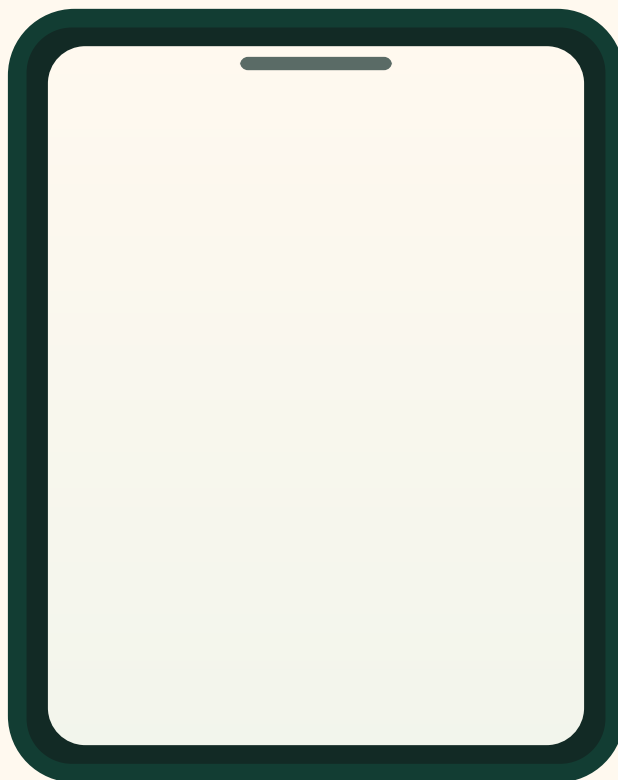
Før du lægger en vare i kurven, så spørg dig selv: Bruger jeg resten i den her uge? Hvis svaret er nej, så vælg noget mindre, billigere eller mere alsidigt.

VALGFRI APP

Den billige aftensmadsbygger

Du vælger ingredienserne og får forslag til aftensmad med det bedste først.

Har du ikke lyst til selv at tænke formlen igennem, så brug aftensmadsbyggeren. Vælg 3 til 5 ingredienser, så giver appen dig 10 forslag til aftensmad med det bedste først.



FORTSAT

I appen kan du også gemme favoritter og lave personlige noter, så din app bliver tilpasset med dine egne noter og personlige præferencer.

Intet abonnement — der er ikke åbnet for betaling, mens produktet testes.

10 FORSLAG, BEDSTE FØRST

3 TIL 5 INGREDIENSER

Åbn den billige aftensmadsbygger

<https://guides.gladedage.dk/billig-aftensmad>

VARIATION OG SÆSON

Variation og sæson

Variation og sæsonvalg.

Note om variation

Appen bygger på mere end 1.000 billige måltider, så der er rigeligt at vælge imellem.

Note om sæson

«Sæsonens valg» i appen er idéer til billige råvarer, som du kan bruge, hvis du vil. De følger samme regel om 3 til 5 ingredienser og kommer ikke i stedet for frosne grøntsager, dåsevarer eller andre varer med lang holdbarhed.

EN ENKEL BEMÆRKNING

Madsikkerhed og prisnoter

Praktiske overslag og generelle oplysninger.

Tænk på dem, du laver mad til, når du vælger ingredienser og håndterer maden.

Priser pr. portion er praktiske overslag baseret på typiske supermarkedspriser og kan variere efter butik, sted, sæson, pakkestørrelse og de ingredienser, du allerede har hjemme.

Forslag til måltider er generelle oplysninger, ikke medicinsk, ernæringsmæssig eller kostfaglig rådgivning. Tjek varedeklARATIONER, og tilpas måltiderne efter allergi, intolerans, kostbehov og sikker håndtering af fødevarer.

TJEKLISTE TIL SIDST

Tjekliste til i aften

Før du beslutter dig, og før du laver maden.

Før du beslutter dig

- Vælg 3 til 5 ingredienser, du faktisk har eller gerne vil bruge i aften.
- Hold aftensmaden enkel: én base, ét protein, ét grønt og én smag.
- Undgå ingredienser, der gør måltidet mere tidskrævende, dyrere eller sværere at rydde op efter.

FORTSAT**Før du laver maden**

- Tjek varedeklarationer, opbevaringsvejledning og allergener.
- Følg tilberedningsvejledningen på pakken og rådene om sikker håndtering af fødevarer.
- Lad aftensmadsbyggeren indsnævre valget, når du ikke selv vil tænke det igennem.

Måltidet behøver ikke være perfekt. Det skal primært være godt, realistisk og nemt at lave.

KILDER

Mere fra GladeDage

Det, vi laver, og hvordan du får den næste.

GladeDage laver miniguider til de små problemer, der stille og roligt æder tid hele ugen. De er for almindelige til, at du slår dem op, og for hyppige til at ignorere. Aftensmad uden en plan. En indkøbstur uden en liste.

Hver guide tager ét problem, finder det korteste ærlige svar og stopper dér. Intet fyld, intet kursus. Guiderne er gratis.

Ét problem, én guide og et svar, der er kort nok til at bruge i aften. Det er hele idéen, og det er grunden til, at der ikke hænger et kursus på.

FORTSAT

Har en guide sparet dig for en beslutning i denne uge, gør den næste det også. De udkommer, når de er færdige, ikke efter en plan, og vi fortæller kun om dem på mail-listen.

Få den næste brugervenlige problemløsning omkring typiske hverdagsudfordringer først.

Nye miniguides, apps og praktiske idéer sendes til din private email, før de kommer andre steder. Vi skriver kun en gang imellem, og det er gratis. Du kan altid framelde dig.

TILMELD DIG MAIL-LISTEN:

<https://guides.gladedage.dk/email-list>

© 2026 GladeDage

[**TILMELD DIG MAIL-LISTEN**](#)

Få den næste brugervenlige problemløsning omkring typiske hverdagsudfordringer først.

Nye miniguider, apps og praktiske idéer sendes til din private email, før de kommer andre steder. Vi fremsender kun en gang imellem, og gratis. Du kan altid framelde dig.

[**Tilmeld dig her**](#)