BÔNUS 1 · COZINHA QUE VENDE

Lista de compras e utensílios

Por tipo de loja, com preço de referência de cada item, para você comprar só o que a sua ideia pede.

[foto real: sacolas de compras com ingredientes de confeitaria e embalagens sobre a mesa da cozinha]

Material em PDF para ler no celular ou imprimir. Preços e regras de referência conferidos em 03/11/2026. Produto educativo: não promete renda nem resultado de vendas.

Como usar esta lista

Ela junta tudo o que aparece nas 130 receitas do guia e separa por onde costuma ser mais fácil (ou mais barato) comprar.

1. **Escolha a sua ideia primeiro.** Abra a ficha dela no guia e marque aqui só os itens da receita-base e da embalagem.
2. **Compre para 1 ou 2 lotes.** Pacote grande só depois que o produto vender. Isso mantém o começo abaixo de R$ 200.
3. **Compare pelo preço por kg ou por litro**, não pelo preço do pacote. A etiqueta da gôndola costuma mostrar esse valor.
4. **Guarde as notas.** Lance os preços que você pagou na Planilha Preço Certo (coluna “Seu preço”) para o custo ficar exato.

> Os preços desta lista são **referências coletadas em 03/11/2026** nos sites das lojas indicadas no final (a maioria de supermercado do interior de SP, Savegnago). Na sua cidade, no atacarejo e na feira podem ser diferentes. Use como ponto de partida.

Os 15 ingredientes que mais aparecem nas 130 receitas

Se você ainda não sabe qual ideia escolher, estes são os itens que servem para quase tudo.

Ingrediente (pacote de referência)	Aparece em	Preço	Onde comprar
Açúcar refinado 1 kg	53 receitas	R$ 3,45	Atacarejo ou supermercado
Leite integral 1 L	50 receitas	R$ 4,45	Atacarejo ou supermercado
Manteiga com sal 500 g	47 receitas	R$ 31,60	Atacarejo ou supermercado
Sal refinado 1 kg	47 receitas	R$ 3,39	Atacarejo ou supermercado
Farinha de trigo 1 kg	44 receitas	R$ 4,25	Atacarejo ou supermercado
Ovos brancos (dúzia)	44 receitas	R$ 7,99	Atacarejo ou supermercado
Leite condensado 395 g	41 receitas	R$ 4,89	Atacarejo ou supermercado
Óleo de soja 900 ml	36 receitas	R$ 6,45	Atacarejo ou supermercado
Creme de leite 200 g	27 receitas	R$ 2,59	Atacarejo ou supermercado
Fermento químico em pó 100 g	23 receitas	R$ 5,99	Atacarejo ou supermercado
Cebola (kg)	22 receitas	R$ 6,95	Hortifrúti ou feira
Alho (500 g)	22 receitas	R$ 18,90	Hortifrúti ou feira
Chocolate em pó 50% 200 g	18 receitas	R$ 13,90	Atacarejo ou supermercado
Limão taiti (kg)	14 receitas	R$ 12,85	Hortifrúti ou feira
Muçarela em peça (kg)	14 receitas	R$ 31,90	Atacarejo ou supermercado

Atacarejo ou supermercado

Leite condensado, creme de leite, açúcar, farinha e óleo costumam ter preço melhor no atacarejo a partir de 3 ou 6 unidades. Confira a validade quando comprar em quantidade.

- [ ] Açúcar refinado 1 kg · 53 receitas — **R$ 3,45**
- [ ] Leite integral 1 L · 50 receitas — **R$ 4,45**
- [ ] Sal refinado 1 kg · 47 receitas — **R$ 3,39**
- [ ] Manteiga com sal 500 g · 47 receitas — **R$ 31,60**
- [ ] Farinha de trigo 1 kg · 44 receitas — **R$ 4,25**
- [ ] Ovos brancos (dúzia) · 44 receitas — **R$ 7,99**
- [ ] Leite condensado 395 g · 41 receitas — **R$ 4,89**
- [ ] Óleo de soja 900 ml · 36 receitas — **R$ 6,45**
- [ ] Creme de leite 200 g · 27 receitas — **R$ 2,59**
- [ ] Fermento químico em pó 100 g · 23 receitas — **R$ 5,99**
- [ ] Chocolate em pó 50% 200 g · 18 receitas — **R$ 13,90**
- [ ] Muçarela em peça (kg) · 14 receitas — **R$ 31,90**
- [ ] Amido de milho 500 g · 13 receitas — **R$ 8,25**
- [ ] Fermento biológico seco 10 g · 12 receitas — **R$ 1,75**
- [ ] Coco ralado 100 g · 12 receitas — **R$ 5,69**
- [ ] Cheiro-verde desidratado 7 g · 10 receitas — **R$ 1,95**
- [ ] Milho verde em lata 170 g · 8 receitas — **R$ 2,49**
- [ ] Mel 250 g · 8 receitas — **R$ 24,95**
- [ ] Canela em pó 40 g · 8 receitas — **R$ 6,35**
- [ ] Doce de leite 400 g · 8 receitas — **R$ 13,95**
- [ ] Chantilly 1 L · 7 receitas — **R$ 27,35**
- [ ] Requeijão 400 g · 7 receitas — **R$ 15,90**
- [ ] Biscoito maisena 360 g · 7 receitas — **R$ 4,29**
- [ ] Leite em pó integral 400 g · 7 receitas — **R$ 15,95**
- [ ] Azeite de oliva 500 ml · 6 receitas — **R$ 37,90**
- [ ] Queijo parmesão ralado 100 g · 6 receitas — **R$ 14,20**
- [ ] Maionese 500 g · 6 receitas — **R$ 10,32**
- [ ] Molho de tomate 520 g · 6 receitas — **R$ 5,59**
- [ ] Arroz 5 kg · 6 receitas — **R$ 28,95**
- [ ] Uva-passa 150 g · 5 receitas — **R$ 8,90**
- [ ] Orégano 10 g · 5 receitas — **R$ 2,35**
- [ ] Farinha de mandioca 1 kg · 4 receitas — **R$ 9,99**
- [ ] Batata palha 105 g · 4 receitas — **R$ 7,49**
- [ ] Amendoim cru 500 g · 4 receitas — **R$ 30,40**
- [ ] Ervilha 170 g · 4 receitas — **R$ 2,99**
- [ ] Cravo-da-índia 10 g · 3 receitas — **R$ 5,65**
- [ ] Presunto fatiado 180 g · 3 receitas — **R$ 9,69**
- [ ] Grão-de-bico 400 g · 3 receitas — **R$ 10,55**
- [ ] Aveia em flocos 500 g · 3 receitas — **R$ 12,95**
- [ ] Farinha de rosca 500 g · 3 receitas — **R$ 4,99**
- [ ] Pimenta-do-reino moída 40 g · 3 receitas — **R$ 7,15**
- [ ] Frutas cristalizadas 150 g · 2 receitas — **R$ 10,80**
- [ ] Vinagre de álcool 750 ml · 2 receitas — **R$ 5,79**
- [ ] Castanha de caju 160 g · 2 receitas — **R$ 14,95**
- [ ] Polpa de fruta 100 g · 2 receitas — **R$ 4,65**
- [ ] Feijão carioca 1 kg · 2 receitas — **R$ 6,99**
- [ ] Pão de hot dog 500 g (10 un.) · 2 receitas — **R$ 9,99**
- [ ] Milho de pipoca 400 g · 2 receitas — **R$ 6,25**
- [ ] Leite de coco 200 ml · 2 receitas — **R$ 6,95**
- [ ] Cacau em pó 100% 200 g · 2 receitas — **R$ 67,50**
- [ ] Pão de forma 400 g · 2 receitas — **R$ 5,99**
- [ ] Amendoim torrado sem pele 200 g · 2 receitas — **R$ 13,59**
- [ ] Fubá mimoso 1 kg · 2 receitas — **R$ 7,39**
- [ ] Gelatina com sabor 20 g · 2 receitas — **R$ 1,99**
- [ ] Salsicha 500 g · 2 receitas — **R$ 9,98**
- [ ] Iogurte natural 170 g · 2 receitas — **R$ 3,85**
- [ ] Açúcar mascavo 250 g · 2 receitas — **R$ 13,20**
- [ ] Linhaça triturada 150 g · 2 receitas — **R$ 6,95**
- [ ] Café torrado e moído 500 g · 1 receitas — **R$ 21,95**
- [ ] Flocão de milho 500 g · 1 receitas — **R$ 5,35**

- [ ] Cream cheese 300 g · 1 receitas — **R$ 23,45**
- [ ] Azeitona verde sem caroço 120 g · 1 receitas — **R$ 5,95**
- [ ] Trigo para kibe 500 g · 1 receitas — **R$ 9,25**
- [ ] Queijo prato fatiado 150 g · 1 receitas — **R$ 11,75**
- [ ] Canjica branca 400 g · 1 receitas — **R$ 11,60**
- [ ] Atum ralado 170 g · 1 receitas — **R$ 8,45**
- [ ] Extrato de tomate 300 g · 1 receitas — **R$ 7,99**
- [ ] Massa de lasanha 500 g · 1 receitas — **R$ 7,99**
- [ ] Polvilho azedo 500 g · 1 receitas — **R$ 11,70**
- [ ] Pão de hambúrguer (4 un.) · 1 receitas — **R$ 5,19**
- [ ] Margarina 500 g · 1 receitas — **R$ 3,99**
- [ ] Noz-moscada em pó 15 g · 1 receitas — **R$ 9,25**
- [ ] Feijão preto 1 kg · 1 receitas — **R$ 5,99**
- [ ] Achocolatado em pó 550 g · 1 receitas — **R$ 18,70**
- [ ] Goma pronta de tapioca 500 g · 1 receitas — **R$ 7,95**
- [ ] Massa de pastel 1 kg · 1 receitas — **R$ 17,95**
- [ ] Açaí 1,15 L · 1 receitas — **R$ 36,20**
- [ ] Polvilho doce 500 g · 1 receitas — **R$ 9,29**
- [ ] Farinha de arroz 1 kg · 1 receitas — **R$ 11,50**
- [ ] Castanha-do-pará 100 g · 1 receitas — **R$ 29,90**

Hortifrúti ou feira

Compre fruta e verdura perto do dia da produção. Fim de feira costuma ter preço menor, mas escolha peças firmes, sem machucado.

- [ ] Cebola (kg) · 22 receitas — **R$ 6,95**
- [ ] Alho (500 g) · 22 receitas — **R$ 18,90**
- [ ] Limão taiti (kg) · 14 receitas — **R$ 12,85**
- [ ] Morango (bandeja 200 g) · 9 receitas — **R$ 14,90**
- [ ] Cenoura (kg) · 9 receitas — **R$ 2,85**
- [ ] Tomate (kg) · 7 receitas — **R$ 10,90**
- [ ] Laranja pera (3 kg) · 6 receitas — **R$ 6,45**
- [ ] Banana prata (kg) · 6 receitas — **R$ 9,90**
- [ ] Batata (kg) · 5 receitas — **R$ 3,98**
- [ ] Alface (maço) · 3 receitas — **R$ 6,69**
- [ ] Batata-doce (kg) · 3 receitas — **R$ 5,25**
- [ ] Pepino (650 g) · 2 receitas — **R$ 5,45**
- [ ] Gengibre (350 g) · 2 receitas — **R$ 14,70**
- [ ] Brócolis congelado 300 g · 2 receitas — **R$ 5,15**
- [ ] Mamão papaya (1,2 kg) · 2 receitas — **R$ 6,98**
- [ ] Abacaxi (unidade, ~1,2 kg) · 2 receitas — **R$ 9,98**
- [ ] Abobrinha (800 g) · 2 receitas — **R$ 6,99**
- [ ] Morango congelado 1 kg · 2 receitas — **R$ 19,95**
- [ ] Abóbora (kg) · 2 receitas — **R$ 5,85**
- [ ] Pimenta dedo-de-moça (180 g) · 1 receitas — **R$ 7,85**
- [ ] Manga Tommy (kg) · 1 receitas — **R$ 3,78**
- [ ] Maracujá (kg) · 1 receitas — **R$ 18,90**
- [ ] Mandioca (700 g) · 1 receitas — **R$ 9,15**
- [ ] Berinjela (700 g) · 1 receitas — **R$ 6,15**
- [ ] Repolho verde (2 kg) · 1 receitas — **R$ 1,69**
- [ ] Uva (500 g) · 1 receitas — **R$ 9,98**
- [ ] Beterraba (kg) · 1 receitas — **R$ 3,99**

Açougue

Peça para moer ou cortar na hora e leve em bolsa térmica. Carne crua vai direto para a geladeira (até 4 °C) ou para o freezer.

- [ ] Filé de peito de frango (kg) · 11 receitas — **R$ 27,90**
- [ ] Carne bovina moída (kg) · 8 receitas — **R$ 33,90**
- [ ] Bacon em cubos 250 g · 4 receitas — **R$ 16,90**
- [ ] Linguiça toscana 600 g · 2 receitas — **R$ 15,95**
- [ ] Costela suína salgada 560 g · 1 receitas — **R$ 24,90**
- [ ] Filé de coxa e sobrecoxa (kg) · 1 receitas — **R$ 21,90**

- [ ] Acém em cubos (kg) · 1 receitas **R$ 46,90**
- [ ] Frango inteiro (kg) · 1 receitas **R$ 13,90**
- [ ] Pernil suíno (kg) · 1 receitas **R$ 23,90**

Loja de confeitaria

Cobertura fracionada, granulado, forminhas e açúcar de confeiteiro saem mais em conta em loja de confeitaria do que no mercado. Muitas vendem online.

- [ ] Cobertura fracionada ao leite 1 kg · 8 receitas **R$ 24,62**
- [ ] Essência de baunilha 35 ml · 7 receitas **R$ 5,15**
- [ ] Açúcar de confeiteiro 500 g · 6 receitas **R$ 4,49**
- [ ] Cobertura fracionada meio amargo 1 kg · 6 receitas **R$ 27,99**
- [ ] Chocolate granulado 120 g · 4 receitas **R$ 4,99**
- [ ] Gelatina sem sabor 12 g · 2 receitas **R$ 4,99**
- [ ] Granulado colorido 50 g · 1 receitas **R$ 2,99**
- [ ] Forma de acetato com silicone para ovo de 250 g **R$ 6,90**
- [ ] Forminha forneável para cupcake nº 0 (45 un.) **R$ 3,99**
- [ ] Forminha nº 4 (100 un.) **R$ 2,80**
- [ ] Forma de papel para panetone 500 g (10 un.) **R$ 9,90**

Loja de embalagens

Compre o pacote menor primeiro e teste se o produto cabe bem. Embalagem com visor e etiqueta deixa o produto com cara de loja.

- [ ] Saco para freezer (100 un.) **R$ 26,30**
- [ ] Caixa 20×20×7 cm com visor (10 un.) **R$ 27,62**
- [ ] Pote PP 750 ml com tampa (10 un.) **R$ 18,00**
- [ ] Embalagem para salgados com tampa articulada (100 un.) **R$ 64,97**
- [ ] Pote 250 ml com tampa (10 un.) **R$ 7,69**
- [ ] Saco kraft para pão 1/2 kg (500 un.) **R$ 33,50**
- [ ] Copo 300 ml com tampa bolha (10 un.) **R$ 11,28**
- [ ] Forma de alumínio descartável 3,6 L **R$ 6,38**
- [ ] Palito de picolé (50 un.) **R$ 5,59**
- [ ] Papel-alumínio 30 cm x 4 m **R$ 4,85**
- [ ] Saco para geladinho (100 un.) **R$ 6,55**
- [ ] Saco celofane 10×15 (100 un.) **R$ 3,49**
- [ ] Marmitex de isopor 750 ml com tampa (10 un.) **R$ 7,99**
- [ ] Garrafa PET 300 ml com tampa (50 un.) **R$ 63,99**
- [ ] Caixa kraft para hambúrguer (50 un.) **R$ 34,95**
- [ ] Forma de alumínio 750 ml com tampa (10 un.) **R$ 26,85**
- [ ] Caixa kraft com visor 21 x 25,5 x 5 cm **R$ 5,45**
- [ ] Caixa kraft para brownie com visor (10 un.) **R$ 21,90**
- [ ] Caixa kraft para fatia com visor (10 un.) **R$ 20,99**
- [ ] Caixa kraft para 4 doces com visor (10 un.) **R$ 8,50**
- [ ] Filme PVC 15 m **R$ 6,89**
- [ ] Pote de vidro 240 ml com tampa (12 un.) **R$ 38,00**
- [ ] Pote PP 500 ml com tampa (25 un.) **R$ 17,00**

Utensílios

Provavelmente você já tem

- [ ] Panela de fundo grosso (antiaderente ajuda nos doces de leite condensado)
- [ ] Colher de pau ou de silicone
- [ ] Tigelas de vários tamanhos
- [ ] Batedor de arame (fouet)
- [ ] Peneira
- [ ] Assadeira e forma de bolo
- [ ] Faca boa e tábua só para alimentos prontos
- [ ] Potes com tampa para guardar ingredientes abertos
- [ ] Pano de prato limpo ou papel-toalha
- [ ] Liquidificador ou batedeira (só se a receita pedir)

Vale comprar antes do primeiro lote

Estes itens deixam o lote igual toda vez e ajudam na segurança do alimento. Compre só os que a sua ideia usa.

Item	Para que serve	Preço de referência
Balança digital de cozinha 10 kg	Pesar ingrediente e porção: é o que garante custo e rendimento iguais em todo lote.	R$ 18,58
Termômetro culinário digital tipo espeto	Conferir cozimento (74 °C no centro do alimento) e a temperatura da geladeira.	R$ 29,90
Espátula pão-duro de silicone	Raspar panela e pote sem desperdiçar massa (a sobra no fundo é dinheiro).	R$ 39,00
Saco de confeitar descartável pequeno (50 un.)	Rechear pote e copo e enrolar menos sujeira; um saco novo por sabor.	R$ 24,39
Bolsa térmica 20 litros	Levar produto gelado ou congelado nas entregas a pé ou de carro.	R$ 71,25

Não precisa comprar tudo: para brigadeiro e bolo de pote, balança e espátula bastam no começo. Para salgados e marmitas, o termômetro é o mais útil. Os preços e lojas estão nas fontes, no final.

Equipamento por tipo de negócio

Tipo de negócio	O que normalmente é preciso
Brigadeiros e doces de festa	Panela de fundo grosso, espátula, balança, forminhas, caixa com visor
Doces no pote e no copo	Saco de confeitar, potes ou copos com tampa, espaço na geladeira
Bolos e tortas	Batedeira ou fouet, formas, forno com temperatura estável, caixa ou forma descartável

Salgados e lanches	Panela funda ou fritadeira, escumadeira, termômetro, bandeja com tampa
Congelados e marmitas	Freezer a -18 °C ou menos, potes que vão ao freezer, etiqueta com data
Geladinhos, picolés e bebidas	Freezer, funil, sacos ou formas de picolé, garrafas com tampa
Pães, biscoitos e quitandas	Forno, assadeiras, rolo, saco kraft ou celofane
Fit e restrições	Utensílios separados se for vender “sem glúten” (o risco de contaminação cruzada é real)
Datas comemorativas	Formas de acetato (Páscoa), caixas de presente, fitas
Snacks, conservas e temperos	Potes de vidro com tampa, panela para esterilizar, funil

Minha lista de compras

Para imprimir. Ideia: _____ · Lote para: _____ unidades · Data: ___/___

Item	Quantidade	Onde	Preço visto	Preço pago

Total gasto: R$ _____

Fontes dos preços

Preços coletados em 03/11/2026 nos sites das lojas.

Os preços de supermercado (126 itens) foram coletados no site do **Savegnago** (rede de supermercados do interior de São Paulo) em 03/11/2026; o preço de cada pacote aparece ao lado do item. Os demais vieram destas lojas:

Item (pacote)	Preço	Fonte e data
Açúcar de confeiteiro 500 g	R$ 4,49	Índice Custo por Prato (mediana nacional), coletas até 24/10/2026
Caixa 20×20×7 cm com visor (10 un.)	R$ 27,62	Mariana Embalagem (site), 03/11/2026
Caixa kraft com visor 21 x 25,5 x 5 cm	R$ 5,45	Kraftbox Embalagens (site), 03/11/2026
Caixa kraft para 4 doces com visor (10 un.)	R$ 8,50	Sulformas (site), 03/11/2026
Caixa kraft para brownie com visor (10 un.)	R$ 21,90	GLP Box (site), 03/11/2026
Caixa kraft para fatia com visor (10 un.)	R$ 20,99	Marplast Embalagens (site), 03/11/2026
Caixa kraft para hambúrguer (50 un.)	R$ 34,95	Gráfica Alcalima (site), 03/11/2026
Cobertura fracionada ao leite 1 kg	R$ 24,62	Embaleme (site), 03/11/2026
Cobertura fracionada meio amargo 1 kg	R$ 27,99	Embaleme (site), 03/11/2026
Copo 300 ml com tampa bolha (10 un.)	R$ 11,28	Loja Dispan (site), 03/11/2026
Embalagem para salgados com tampa articulada (100 un.)	R$ 64,97	Casa do Panificador (site), 03/11/2026
Forma de acetato com silicone para ovo de 250 g	R$ 6,90	Rizzo Confeitaria (site), 03/11/2026
Forma de papel para panetone 500 g (10 un.)	R$ 9,90	Armazém do Mercado (site), 03/11/2026
Forminha forneável para cupcake nº 0 (45 un.)	R$ 3,99	Bocão Doces (site), 03/11/2026
Forminha nº 4 (100 un.)	R$ 2,80	Ângulo Embalagens (site), 03/11/2026
Garrafa PET 300 ml com tampa (50 un.)	R$ 63,99	Casa D'Ora (site), 03/11/2026
Marmitex de isopor 750 ml com tampa (10 un.)	R$ 7,99	Embaleme (site), 03/11/2026
Muçarela em peça (kg)	R$ 31,90	Supermarket Barra Blue (site), 03/11/2026
Pote 250 ml com tampa (10 un.)	R$ 7,69	Embaleme (site), 03/11/2026
Pote PP 500 ml com tampa (25 un.)	R$ 17,00	Tudo Sorvetes (site), 03/11/2026
Pote PP 750 ml com tampa (10 un.)	R$ 18,00	Mil Embalagens (site), 03/11/2026
Pote de vidro 240 ml com tampa (12 un.)	R$ 38,00	Empório Pack (site), 03/11/2026

Saco celofane 10×15 (100 un.)	R$ 3,49	Guipack (site), 03/11/2026
Saco kraft para pão 1/2 kg (500 un.)	R$ 33,50	Zanepan (site), 03/11/2026
Balança digital de cozinha 10 kg	R$ 18,58	Magazine Luiza (site), 03/11/2026
Termômetro culinário digital tipo espeto	R$ 29,90	Metalbraz (site), 03/11/2026
Espátula pão-duro de silicone	R$ 39,00	A Brigadeirinha (site), 03/11/2026
Saco de confeitar descartável pequeno (50 un.)	R$ 24,39	Rizzo Embalagens (site), 03/11/2026
Bolsa térmica 20 litros	R$ 71,25	Loja Mor (site), 03/11/2026

Produto educativo. Não garantimos renda nem resultado de vendas: o que você vende depende do seu preço, da sua região, do seu tempo e de quantas pessoas você alcança. Consulte as regras da vigilância sanitária do seu município.