

Categoria 2: Doces no pote e no copo

Cozinha que Vende · fichas desta categoria

Material em PDF para ler no celular ou imprimir. Preços de referência coletados em 03/11/2026.

Categoria 2 14 ideias

Doces no pote e no copo

Doces no pote e no copo são porcionados, bonitos na foto e fáceis de entregar. O cliente compra para si, para presentear e para levar ao trabalho.

[foto real: produtos da categoria doces no pote e no copo]

As ideias desta categoria

Nº	Ideia	Para começar*	Custo/un.*	Dificuldade
17	Bolo de pote	R$ 108,42	R$ 2,71	Baixa
18	Copo da felicidade	R$ 147,48	R$ 7,66	Média
19	Pudim no pote e pudim inteiro	R$ 41,05	R$ 2,30	Baixa
20	Mousse no pote	R$ 54,23	R$ 3,20	Baixa
21	Pavê no pote	R$ 65,52	R$ 2,60	Baixa
22	Banoffee no pote	R$ 136,96	R$ 5,25	Baixa
23	Torta de limão no pote	R$ 110,72	R$ 3,80	Baixa
24	Cheesecake no pote	R$ 144,20	R$ 5,96	Média
25	Sobremesa na travessa por encomenda	R$ 86,00	R$ 32,69	Baixa
26	Morango do amor no pote	R$ 126,38	R$ 4,73	Média
27	Açaí montado no copo	R$ 149,11	R$ 13,23	Baixa
28	Salada de frutas no copo	R$ 107,85	R$ 4,12	Baixa
29	Arroz doce e canjica cremosa	R$ 78,46	R$ 2,29	Baixa
30	Gelatina colorida e mosaico	R$ 56,71	R$ 2,75	Baixa

*Estimativas com preços de 03/11/2026.

Onde encontrar clientes

Colegas de trabalho, portaria do condomínio, status do WhatsApp, cantinas e cafés pequenos.

Cuidados da categoria

> Sobremesa com creme e leite fica sempre na geladeira (até 5 °C). Entregue em bolsa térmica quando estiver calor.

Bolo de pote

O que é: Camadas de bolo fofinho e recheio cremoso em pote com tampa, o campeão de vendas da confeitaria caseira.

Para quem combina: Quem quer um doce que vende o ano inteiro, com custo baixo e boa margem.

[foto real: bolo de pote pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 108,42 | 4–10 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Forno + fogão | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 20 potes)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Pote 250 ml com tampa (10 un.)	2	R$ 15,38*	Loja de embalagens	Embaleme
Chocolate em pó 50% 200 g	1	R$ 13,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite condensado 395 g	2	R$ 9,78*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Óleo de soja 900 ml	1	R$ 6,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fermento químico em pó 100 g	1	R$ 5,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Creme de leite 200 g	2	R$ 5,18*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	1	R$ 4,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	1	R$ 4,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 108,42***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: colegas de trabalho, portaria do condomínio, cantinas.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo bolo de pote aqui em casa, feito no dia. Esta semana sai a [seu preço] cada. Quer que eu separe um para você? Entrego aí ou você retira.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 5,50 a R$ 8,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 2,71 × 2 = R$ 5,50; × 3 = R$ 8,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Sobremesa com creme e leite fica sempre na geladeira (até 5 °C). Entregue em bolsa térmica quando estiver calor. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Preços de referência coletados em 03/11/2026 nos sites das lojas indicadas (veja Fontes no final). Na sua cidade pode ser diferente. O custo não inclui gás, energia e o seu tempo; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Valores são estimativas, não garantia de ganho.

Receita-base

Rendimento: 10 potes de 250 ml · **Validade e conservação:** 3 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Ovos brancos (dúzia)	3 un.	R$ 7,99	R$ 2,00
Açúcar refinado 1 kg	200 g	R$ 3,45	R$ 0,69
Farinha de trigo 1 kg	200 g	R$ 4,25	R$ 0,85
Chocolate em pó 50% 200 g	80 g	R$ 13,90	R$ 5,56
Leite integral 1 L	200 ml	R$ 4,45	R$ 0,89
Óleo de soja 900 ml	100 ml	R$ 6,45	R$ 0,72
Fermento químico em pó 100 g	10 g	R$ 5,99	R$ 0,60
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Creme de leite 200 g	200 g	R$ 2,59	R$ 2,59
Manteiga com sal 500 g	10 g	R$ 31,60	R$ 0,63
Total do lote			**R$ 19,42**

Lote R$ 19,42 ÷ 10 = R$ 1,94 + embalagem R$ 0,77 = **custo por unidade R$ 2,71**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Pote 250 ml com tampa (10 un,)	1 por un.	R$ 0,77

Modo de preparo

1. Bata no liquidificador ovos, açúcar, leite, óleo e 50 g de chocolate; misture a farinha e o fermento.
2. Asse a 180 °C por 35 minutos e deixe esfriar.
3. Faça o recheio: leite condensado, creme de leite, 30 g de chocolate e manteiga, cozidos até engrossar.
4. Monte camadas de bolo, um pouco de leite para umedecer e recheio.
5. Tampe e guarde na geladeira.

3 variações para o cardápio: Ninho com morango · Prestígio (coco) · Cenoura com chocolate

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando bolo de pote feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 5,50 a R$ 8,50 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Copo da felicidade

O que é: Copo com tampa bolha cheio de camadas: bolo, brigadeiro, creme de ninho e morango.

Para quem combina: Quem quer um produto bonito para foto e de valor maior que o bolo de pote.

[foto real: copo da felicidade pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 147,48 | 4–8 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno + fogão | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (1 lote = 8 copos)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Morango (bandeja 200 g)	2	R$ 29,80*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite em pó integral 400 g	1	R$ 15,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Chocolate em pó 50% 200 g	1	R$ 13,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Copo 300 ml com tampa bolha (10 un.)	1	R$ 11,28*	Loja de embalagens	Loja Dispan
Leite condensado 395 g	2	R$ 9,78*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Óleo de soja 900 ml	1	R$ 6,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fermento químico em pó 100 g	1	R$ 5,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	1	R$ 4,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	1	R$ 4,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Creme de leite 200 g	1	R$ 2,59*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 147,48***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: Instagram e status do bairro, namorados, aniversários.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou fazendo copo da felicidade aqui em casa, feito no dia. Esta semana sai a [seu preço] cada. Quer que eu separe um para você? Entrego aí ou você retira."

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 15,50 a R$ 23,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 7,66 × 2 = R$ 15,50; × 3 = R$ 23,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Sobremesa com creme e leite fica sempre na geladeira (até 5 °C). Entregue em bolsa térmica quando estiver calor. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Preços de referência coletados em 03/11/2026 nos sites das lojas indicadas (veja Fontes no final). Na sua cidade pode ser diferente. O custo não inclui gás, energia e o seu tempo; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Valores são estimativas, não garantia de ganho.

Receita-base

Rendimento: 8 copos de 300 ml · **Validade e conservação:** 2 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Leite condensado 395 g	790 g	R$ 4,89	R$ 9,78
Creme de leite 200 g	200 g	R$ 2,59	R$ 2,59
Leite em pó integral 400 g	60 g	R$ 15,95	R$ 2,39
Chocolate em pó 50% 200 g	55 g	R$ 13,90	R$ 3,82
Manteiga com sal 500 g	10 g	R$ 31,60	R$ 0,63
Morango (bandeja 200 g)	400 g	R$ 14,90	R$ 29,80
Ovos brancos (dúzia)	2 un.	R$ 7,99	R$ 1,33
Açúcar refinado 1 kg	100 g	R$ 3,45	R$ 0,35
Farinha de trigo 1 kg	100 g	R$ 4,25	R$ 0,43
Leite integral 1 L	100 ml	R$ 4,45	R$ 0,45
Óleo de soja 900 ml	50 ml	R$ 6,45	R$ 0,36
Fermento químico em pó 100 g	5 g	R$ 5,99	R$ 0,30
Total do lote			**R$ 52,22**

Lote R$ 52,22 ÷ 8 = R$ 6,53 + embalagem R$ 1,13 = **custo por unidade R$ 7,66**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Copo 300 ml com tampa bolha (10 un,)	1 por un.	R$ 1,13

Modo de preparo

1. Asse um bolo simples de chocolate (ovos, açúcar, farinha, leite, óleo, 25 g de chocolate, fermento).
2. Faça o creme de ninho: 1 leite condensado, creme de leite e leite em pó cozidos até engrossar.
3. Faça o brigadeiro: 1 leite condensado, 30 g de chocolate e manteiga.
4. Monte no copo: bolo, brigadeiro, morangos, creme de ninho e finalize com morango.
5. Feche com a tampa bolha e guarde na geladeira.

3 variações para o cardápio: Prestígio · Maracujá com chocolate · Pistache simples (com essência)

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando copo da felicidade feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 15,50 a R$ 23,00 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Pudim no pote e pudim inteiro

O que é: Pudim de leite condensado cremoso, sem furinhos, em potes individuais ou forma inteira.

Para quem combina: Quem tem forno e quer um doce clássico que todo mundo conhece.

[foto real: pudim no pote e pudim inteiro pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 41,05 | 3–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 12 potes)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Pote 250 ml com tampa (10 un.)	2	R$ 15,38*	Loja de embalagens	Embaleme
Leite condensado 395 g	2	R$ 9,78*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	1	R$ 4,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 41,05***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: almoços de domingo, restaurantes pequenos, vizinhos.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo pudim no pote e pudim inteiro aqui em casa, feito no dia. Esta semana sai a [seu preço] cada. Quer que eu separe um para você? Entrego aí ou você retira.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 5,00 a R$ 7,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 2,30 × 2 = R$ 5,00; × 3 = R$ 7,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Sobremesa com creme e leite fica sempre na geladeira (até 5 °C). Entregue em bolsa térmica quando estiver calor. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Preços de referência coletados em 03/11/2026 nos sites das lojas indicadas (veja Fontes no final). Na sua cidade pode ser diferente. O custo não inclui gás, energia e o seu tempo; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Valores são estimativas, não garantia de ganho.

Receita-base

Rendimento: 6 potes de 150 g · **Validade e conservação:** 3 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Leite integral 1 L	395 ml	R$ 4,45	R$ 1,76
Ovos brancos (dúzia)	3 un.	R$ 7,99	R$ 2,00
Açúcar refinado 1 kg	150 g	R$ 3,45	R$ 0,52
Total do lote			**R$ 9,16**

Lote R$ 9,16 ÷ 6 = R$ 1,53 + embalagem R$ 0,77 = **custo por unidade R$ 2,30**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Pote 250 ml com tampa (10 un,)	1 por un.	R$ 0,77

Modo de preparo

1. Derreta o açúcar em fogo baixo até virar caramelo e distribua no fundo dos potes próprios para forno ou na forma.
2. Bata no liquidificador leite condensado, leite e ovos por 1 minuto.
3. Coe a mistura e despeje sobre o caramelo.
4. Asse em banho-maria a 180 °C por 40 minutos (potes) ou 1h10 (forma), até firmar.
5. Gele por 6 horas antes de vender.

3 variações para o cardápio: Pudim de leite ninho · Pudim de café · Pudim de coco

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando pudim no pote e pudim inteiro feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 5,00 a R$ 7,00 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Mousse no pote

O que é: Mousse cremosa de maracujá, sem ovo cru, servida em pote individual.

Para quem combina: Quem quer uma sobremesa sem forno e rápida de produzir.

[foto real: mousse no pote pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 54,23 | 2–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Liquidificador + geladeira | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 16 potes)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Maracujá (kg)	1	R$ 18,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Pote 250 ml com tampa (10 un.)	2	R$ 15,38*	Loja de embalagens	Embaleme
Leite condensado 395 g	2	R$ 9,78*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Creme de leite 200 g	2	R$ 5,18*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Gelatina sem sabor 12 g	1	R$ 4,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 54,23***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: restaurantes por quilo do bairro, marmitarias, colegas de trabalho.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou fazendo mousse no pote aqui em casa, feito no dia. Esta semana sai a [seu preço] cada. Quer que eu separe um para você? Entrego aí ou você retira."

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 6,50 a R$ 10,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 3,20 × 2 = R$ 6,50; × 3 = R$ 10,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Sobremesa com creme e leite fica sempre na geladeira (até 5 °C). Entregue em bolsa térmica quando estiver calor. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Preços de referência coletados em 03/11/2026 nos sites das lojas indicadas (veja Fontes no final). Na sua cidade pode ser diferente. O custo não inclui gás, energia e o seu tempo; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Valores são estimativas, não garantia de ganho.

Receita-base

Rendimento: 8 potes de 120 g · **Validade e conservação:** 3 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Creme de leite 200 g	200 g	R$ 2,59	R$ 2,59
Maracujá (kg)	500 g	R$ 18,90	R$ 9,45
Gelatina sem sabor 12 g	6 g	R$ 4,99	R$ 2,50
Total do lote			**R$ 19,43**

Lote R$ 19,43 ÷ 8 = R$ 2,43 + embalagem R$ 0,77 = **custo por unidade R$ 3,20**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Pote 250 ml com tampa (10 un,)	1 por un.	R$ 0,77

Modo de preparo

1. Retire a polpa dos maracujás e bata rapidamente no liquidificador com 100 ml de água; coe (cerca de 200 ml de suco).
2. Hidrate e dissolva a gelatina sem sabor conforme a embalagem.
3. Bata o leite condensado, o creme de leite, o suco e a gelatina por 3 minutos.
4. Distribua nos potes e gele por 4 horas.
5. Decore com sementes de maracujá.

3 variações para o cardápio: Chocolate · Limão · Morango

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando mousse no pote feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 6,50 a R$ 10,00 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Pavê no pote

O que é: Camadas de biscoito, creme cozido e cobertura de chocolate, servido no pote.

Para quem combina: Quem quer uma sobremesa tradicional de almoço de família, sem forno.

[foto real: pavê no pote pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 65,52 | 2–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Fogão + geladeira | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 16 potes)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Pote 250 ml com tampa (10 un.)	2	R$ 15,38*	Loja de embalagens	Embaleme
Chocolate em pó 50% 200 g	1	R$ 13,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite condensado 395 g	2	R$ 9,78*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Biscoito maisena 360 g	2	R$ 8,58*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Amido de milho 500 g	1	R$ 8,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Creme de leite 200 g	2	R$ 5,18*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	1	R$ 4,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 65,52***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: almoços de domingo, datas de família, grupos do bairro.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo pavê no pote aqui em casa, feito no dia. Esta semana sai a [seu preço] cada. Quer que eu separe um para você? Entrego aí ou você retira.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 5,50 a R$ 8,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 2,60 × 2 = R$ 5,50; × 3 = R$ 8,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Sobremesa com creme e leite fica sempre na geladeira (até 5 °C). Entregue em bolsa térmica quando estiver calor. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Preços de referência coletados em 03/11/2026 nos sites das lojas indicadas (veja Fontes no final). Na sua cidade pode ser diferente. O custo não inclui gás, energia e o seu tempo; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Valores são estimativas, não garantia de ganho.

Receita-base

Rendimento: 8 potes de 150 g · **Validade e conservação:** 3 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Leite integral 1 L	500 ml	R$ 4,45	R$ 2,23
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Amido de milho 500 g	30 g	R$ 8,25	R$ 0,49
Biscoito maisena 360 g	200 g	R$ 4,29	R$ 2,38
Creme de leite 200 g	200 g	R$ 2,59	R$ 2,59
Chocolate em pó 50% 200 g	30 g	R$ 13,90	R$ 2,08
Total do lote			**R$ 14,67**

Lote R$ 14,67 ÷ 8 = R$ 1,83 + embalagem R$ 0,77 = **custo por unidade R$ 2,60**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Pote 250 ml com tampa (10 un,)	1 por un.	R$ 0,77

Modo de preparo

1. Cozinhe leite, leite condensado e amido de milho mexendo até engrossar; deixe esfriar.
2. Faça a cobertura: creme de leite e chocolate aquecidos até misturar.
3. Molhe rapidamente os biscoitos no leite.
4. Monte camadas de biscoito e creme nos potes e finalize com a cobertura.
5. Gele por 4 horas.

3 variações para o cardápio: Pavê de morango · Pavê de abacaxi · Pavê de paçoca

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando pavê no pote feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 5,50 a R$ 8,00 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Banoffee no pote

O que é: Base de biscoito, doce de leite, banana e chantilly com canela.

Para quem combina: Quem quer uma sobremesa diferente, de montagem rápida e sem forno.

[foto real: banoffee no pote pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 136,96 | 2–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Geladeira + batedeira | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 16 potes)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Doce de leite 400 g	2	R$ 27,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Chantilly 1 L	1	R$ 27,35*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Banana prata (kg)	2	R$ 19,80*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Pote 250 ml com tampa (10 un.)	2	R$ 15,38*	Loja de embalagens	Embaleme
Biscoito maisena 360 g	2	R$ 8,58*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Canela em pó 40 g	1	R$ 6,35*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 136,96***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: colegas de trabalho, cafés pequenos, Instagram do bairro.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou fazendo banoffee no pote aqui em casa, feito no dia. Esta semana sai a [seu preço] cada. Quer que eu separe um para você? Entrego aí ou você retira."

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 11,00 a R$ 16,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 5,25 × 2 = R$ 11,00; × 3 = R$ 16,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Sobremesa com creme e leite fica sempre na geladeira (até 5 °C). Entregue em bolsa térmica quando estiver calor. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Preços de referência coletados em 03/11/2026 nos sites das lojas indicadas (veja Fontes no final). Na sua cidade pode ser diferente. O custo não inclui gás, energia e o seu tempo; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Valores são estimativas, não garantia de ganho.

Receita-base

Rendimento: 8 potes de 150 g · **Validade e conservação:** 2 dias na geladeira (a banana escurece depois disso).

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Biscoito maisena 360 g	200 g	R$ 4,29	R$ 2,38
Manteiga com sal 500 g	80 g	R$ 31,60	R$ 5,06
Doce de leite 400 g	400 g	R$ 13,95	R$ 13,95
Banana prata (kg)	600 g	R$ 9,90	R$ 5,94
Chantilly 1 L	300 ml	R$ 27,35	R$ 8,21
Canela em pó 40 g	2 g	R$ 6,35	R$ 0,32
Total do lote			**R$ 35,85**

Lote R$ 35,85 ÷ 8 = R$ 4,48 + embalagem R$ 0,77 = **custo por unidade R$ 5,25**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Pote 250 ml com tampa (10 un,)	1 por un.	R$ 0,77

Modo de preparo

1. Triture o biscoito e misture com a manteiga derretida.
2. Forre o fundo dos potes com a farofa de biscoito.
3. Cubra com doce de leite e rodelas de banana.
4. Bata o chantilly gelado até ponto firme e cubra.
5. Polvilhe canela, tampe e gele.

3 variações para o cardápio: Banoffee com chocolate · Com paçoca · Com doce de leite e coco

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando banoffee no pote feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 11,00 a R$ 16,00 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Torta de limão no pote

O que é: Base de biscoito, creme de limão e chantilly, porcionada em pote.

Para quem combina: Quem quer uma sobremesa refrescante e fácil de produzir em quantidade.

[foto real: torta de limão no pote pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 110,72 | 2–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Liquidificador + geladeira | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 16 potes)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Chantilly 1 L	1	R$ 27,35*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Pote 250 ml com tampa (10 un.)	2	R$ 15,38*	Loja de embalagens	Embaleme
Limão taiti (kg)	1	R$ 12,85*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite condensado 395 g	2	R$ 9,78*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Biscoito maisena 360 g	2	R$ 8,58*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Creme de leite 200 g	2	R$ 5,18*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 110,72***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: almoços de família, restaurantes, colegas de trabalho.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou fazendo torta de limão no pote aqui em casa, feito no dia. Esta semana sai a [seu preço] cada. Quer que eu separe um para você? Entrego aí ou você retira."

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 8,00 a R$ 11,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 3,80 × 2 = R$ 8,00; × 3 = R$ 11,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Sobremesa com creme e leite fica sempre na geladeira (até 5 °C). Entregue em bolsa térmica quando estiver calor. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Preços de referência coletados em 03/11/2026 nos sites das lojas indicadas (veja Fontes no final). Na sua cidade pode ser diferente. O custo não inclui gás, energia e o seu tempo; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Valores são estimativas, não garantia de ganho.

Receita-base

Rendimento: 8 potes de 150 g · **Validade e conservação:** 3 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Biscoito maisena 360 g	200 g	R$ 4,29	R$ 2,38
Manteiga com sal 500 g	80 g	R$ 31,60	R$ 5,06
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Creme de leite 200 g	200 g	R$ 2,59	R$ 2,59
Limão taiti (kg)	300 g	R$ 12,85	R$ 3,85
Chantilly 1 L	200 ml	R$ 27,35	R$ 5,47
Total do lote			**R$ 24,24**

Lote R$ 24,24 ÷ 8 = R$ 3,03 + embalagem R$ 0,77 = **custo por unidade R$ 3,80**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Pote 250 ml com tampa (10 un,)	1 por un.	R$ 0,77

Modo de preparo

1. Triture o biscoito com a manteiga e forre os potes.
2. Esprema os limões (cerca de 100 ml de suco) e rale um pouco da casca.
3. Bata leite condensado, creme de leite e suco até engrossar.
4. Despeje sobre a base e cubra com chantilly batido.
5. Finalize com raspas e gele por 3 horas.

3 variações para o cardápio: Maracujá · Limão com chocolate · Limão siciliano

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando torta de limão no pote feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 8,00 a R$ 11,50 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Cheesecake no pote

O que é: Base de biscoito, creme de cream cheese e calda caseira de frutas vermelhas, sem forno.

Para quem combina: Quem quer uma sobremesa com cara de confeitaria e preço maior.

[foto real: cheesecake no pote pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 144,20 | 2–6 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Fogão + geladeira | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 16 potes)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Cream cheese 300 g	2	R$ 46,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Morango congelado 1 kg	1	R$ 19,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Pote 250 ml com tampa (10 un.)	2	R$ 15,38*	Loja de embalagens	Embaleme
Limão taiti (kg)	1	R$ 12,85*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite condensado 395 g	2	R$ 9,78*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Biscoito maisena 360 g	1	R$ 4,29*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 144,20***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: cafés, presentes, grupos de mães.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo cheesecake no pote aqui em casa, feito no dia. Esta semana sai a [seu preço] cada. Quer que eu separe um para você? Entrego aí ou você retira.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 12,00 a R$ 18,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 5,96 × 2 = R$ 12,00; × 3 = R$ 18,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Sobremesa com creme e leite fica sempre na geladeira (até 5 °C). Entregue em bolsa térmica quando estiver calor. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Preços de referência coletados em 03/11/2026 nos sites das lojas indicadas (veja Fontes no final). Na sua cidade pode ser diferente. O custo não inclui gás, energia e o seu tempo; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Valores são estimativas, não garantia de ganho.

Receita-base

Rendimento: 8 potes de 150 g · **Validade e conservação:** 3 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Biscoito maisena 360 g	150 g	R$ 4,29	R$ 1,79
Manteiga com sal 500 g	60 g	R$ 31,60	R$ 3,79
Cream cheese 300 g	300 g	R$ 23,45	R$ 23,45
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Limão taiti (kg)	100 g	R$ 12,85	R$ 1,29
Morango congelado 1 kg	300 g	R$ 19,95	R$ 5,98
Açúcar refinado 1 kg	100 g	R$ 3,45	R$ 0,35
Total do lote			**R$ 41,53**

Lote R$ 41,53 ÷ 8 = R$ 5,19 + embalagem R$ 0,77 = **custo por unidade R$ 5,96**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Pote 250 ml com tampa (10 un,)	1 por un.	R$ 0,77

Modo de preparo

1. Faça a calda: morangos congelados e açúcar cozidos por 15 minutos; esfrie.
2. Triture o biscoito com manteiga e forre os potes.
3. Bata cream cheese, leite condensado e o suco de 1 limão até ficar liso.
4. Distribua o creme e cubra com a calda fria.
5. Gele por 4 horas.

3 variações para o cardápio: Goiabada · Maracujá · Doce de leite

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando cheesecake no pote feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 12,00 a R$ 18,00 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Sobremesa na travessa por encomenda

O que é: Delícia gelada de abacaxi com creme branco e chantilly na travessa descartável, para almoços e festas.

Para quem combina: Quem quer pedidos maiores por encomenda (1 travessa = 12 porções).

[foto real: sobremesa na travessa por encomenda pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 86,00 | 2–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Fogão + geladeira | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 2 un.)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Chantilly 1 L	1	R$ 27,35*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Abacaxi (unidade, ~1,2 kg)	2	R$ 19,96*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Forma de alumínio descartável 3,6 L	2	R$ 12,76*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite condensado 395 g	2	R$ 9,78*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Amido de milho 500 g	1	R$ 8,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	1	R$ 4,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 86,00***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: almoços de domingo, aniversários em casa, confraternizações.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou fazendo sobremesa na travessa aqui em casa, feito no dia. Esta semana sai a [seu preço] cada. Quer que eu separe um para você? Entrego aí ou você retira."

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 65,50 a R$ 98,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 32,69 × 2 = R$ 65,50; × 3 = R$ 98,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Sobremesa com creme e leite fica sempre na geladeira (até 5 °C). Entregue em bolsa térmica quando estiver calor. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Preços de referência coletados em 03/11/2026 nos sites das lojas indicadas (veja Fontes no final). Na sua cidade pode ser diferente. O custo não inclui gás, energia e o seu tempo; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Valores são estimativas, não garantia de ganho.

Receita-base

Rendimento: 1 travessa de 3,6 L (12 porções) · **Validade e conservação:** 3 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Abacaxi (unidade, ~1,2 kg)	1 un.	R$ 9,98	R$ 9,98
Açúcar refinado 1 kg	150 g	R$ 3,45	R$ 0,52
Leite integral 1 L	500 ml	R$ 4,45	R$ 2,23
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Amido de milho 500 g	30 g	R$ 8,25	R$ 0,49
Chantilly 1 L	300 ml	R$ 27,35	R$ 8,21
Total do lote			**R$ 26,31**

Lote R$ 26,31 ÷ 1 = R$ 26,31 + embalagem R$ 6,38 = **custo por unidade R$ 32,69**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Forma de alumínio descartável 3,6 L	1 por un.	R$ 6,38

Modo de preparo

1. Pique o abacaxi e cozinhe com o açúcar por 15 minutos; esfrie.
2. Cozinhe leite, leite condensado e amido até engrossar; esfrie.
3. Monte na travessa: creme, abacaxi e chantilly batido.
4. Cubra e gele por 6 horas.

3 variações para o cardápio: Pavê de chocolate · Delícia de morango · Pudim de pão

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando sobremesa na travessa feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 65,50 a R$ 98,50 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Morango do amor no pote

O que é: Morango coberto com creme branco e casquinha brilhante de açúcar caramelizado, a sobremesa que viralizou nas redes.

Para quem combina: Quem quer surfar um produto de tendência com custo baixo.

[foto real: morango do amor no pote pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 126,38 | 2–6 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Fogão | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 20 potes)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Morango (bandeja 200 g)	4	R$ 59,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Pote 250 ml com tampa (10 un.)	2	R$ 15,38*	Loja de embalagens	Embaleme
Leite condensado 395 g	2	R$ 9,78*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Gelatina com sabor 20 g	2	R$ 3,98*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Creme de leite 200 g	1	R$ 2,59*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 126,38***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: Instagram e status, porta de escola, eventos.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo morango do amor no pote aqui em casa, feito no dia. Esta semana sai a [seu preço] cada. Quer que eu separe um para você? Entrego aí ou você retira.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 9,50 a R$ 14,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 4,73 × 2 = R$ 9,50; × 3 = R$ 14,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Sobremesa com creme e leite fica sempre na geladeira (até 5 °C). Entregue em bolsa térmica quando estiver calor. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Receita-base

Rendimento: 10 potes com 2 morangos · **Validade e conservação:** Consumir no mesmo dia (a casquinha amolece na geladeira).

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Morango (bandeja 200 g)	400 g	R$ 14,90	R$ 29,80
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Creme de leite 200 g	100 g	R$ 2,59	R$ 1,29
Manteiga com sal 500 g	10 g	R$ 31,60	R$ 0,63
Açúcar refinado 1 kg	300 g	R$ 3,45	R$ 1,04
Gelatina com sabor 20 g	20 g	R$ 1,99	R$ 1,99
Total do lote			**R$ 39,64**

Lote R$ 39,64 ÷ 10 = R$ 3,96 + embalagem R$ 0,77 = **custo por unidade R$ 4,73**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Pote 250 ml com tampa (10 un,)	1 por un.	R$ 0,77

Modo de preparo

1. Lave e seque muito bem os morangos (a calda não gruda em fruta molhada).
2. Faça um creme branco firme (leite condensado, creme de leite e manteiga) e envolva cada morango; gele 1 hora.
3. Ferva o açúcar, a gelatina de morango e 100 ml de água até o ponto de bala dura (cerca de 15 minutos).
4. Mergulhe cada morango na calda segurando pelo palito e deixe secar.
5. Coloque 2 unidades por pote e mantenha em local fresco.

3 variações para o cardápio: Uva do amor · Morango com brigadeiro · Morango com Ninho

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando morango do amor no pote feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 9,50 a R$ 14,50 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Açaí montado no copo

O que é: Copo de açaí com banana, morango, leite em pó e leite condensado, montado na hora.

Para quem combina: Quem tem freezer e quer vender no fim de semana e nas noites de calor.

[foto real: açaí montado no copo pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 149,11 | 4–10 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Freezer | Online: Parcial (entrega rápida no bairro)

Custo para começar (2 lotes = 10 copos)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Açaí 1,15 L	2	R$ 72,40*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Morango (bandeja 200 g)	2	R$ 29,80*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite em pó integral 400 g	1	R$ 15,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Copo 300 ml com tampa bolha (10 un.)	1	R$ 11,28*	Loja de embalagens	Loja Dispan
Banana prata (kg)	1	R$ 9,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite condensado 395 g	2	R$ 9,78*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 149,11***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: grupos do bairro à noite, academias, condomínio.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo açaí montado no copo aqui em casa, feito no dia. Esta semana sai a [seu preço] cada. Quer que eu separe um para você? Entrego aí ou você retira.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 26,50 a R$ 40,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 13,23 × 2 = R$ 26,50; × 3 = R$ 40,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

Sobremesa com creme e leite fica sempre na geladeira (até 5 °C). Entregue em bolsa térmica quando estiver calor. O açaí de supermercado deixa o custo alto. Comprando de um distribuidor de açaí da sua região, o custo por copo cai. Antes de definir o preço, veja quanto cobram as açaiterias do bairro. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Receita-base

Rendimento: 5 copos de 300 ml · **Validade e conservação:** Montar e consumir na hora; açaí fechado no freezer conforme a embalagem.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Açaí 1,15 L	1,15 L	R$ 36,20	R$ 36,20
Banana prata (kg)	300 g	R$ 9,90	R$ 2,97
Leite em pó integral 400 g	100 g	R$ 15,95	R$ 3,99
Morango (bandeja 200 g)	200 g	R$ 14,90	R$ 14,90
Leite condensado 395 g	200 g	R$ 4,89	R$ 2,48
Total do lote			**R$ 60,53**

Lote R$ 60,53 ÷ 5 = R$ 12,11 + embalagem R$ 1,13 = **custo por unidade R$ 13,23**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Copo 300 ml com tampa bolha (10 un,)	1 por un.	R$ 1,13

Modo de preparo

1. Compre açaí já pasteurizado (pote de supermercado ou distribuidor).
2. Deixe o açaí 5 minutos fora do freezer para ficar cremoso.
3. Monte no copo: açaí, banana, morango.
4. Finalize com leite em pó e leite condensado.
5. Tampe e entregue rápido.

3 variações para o cardápio: Açaí com paçoca · Açaí com granola · Açaí com creme de ninho

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando açaí montado no copo feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 26,50 a R$ 40,00 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Salada de frutas no copo

O que é: Salada de frutas frescas no copo com tampa, para lanche e sobremesa.

Para quem combina: Quem mora perto de feira e quer um produto leve, procurado por quem faz dieta.

[foto real: salada de frutas no copo pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 107,85 | 3–8 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Geladeira | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 24 copos)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Copo 300 ml com tampa bolha (10 un.)	3	R$ 33,84*	Loja de embalagens	Loja Dispan
Uva (500 g)	2	R$ 19,96*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Abacaxi (unidade, ~1,2 kg)	2	R$ 19,96*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Mamão papaya (1,2 kg)	2	R$ 13,96*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Banana prata (kg)	1	R$ 9,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Laranja pera (3 kg)	1	R$ 6,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Manga Tommy (kg)	1	R$ 3,78*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 107,85***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: academias, escritórios, portarias.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou fazendo salada de frutas no copo aqui em casa, feito no dia. Esta semana sai a [seu preço] cada. Quer que eu separe um para você? Entrego aí ou você retira."

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 8,50 a R$ 12,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 4,12 × 2 = R$ 8,50; × 3 = R$ 12,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Sobremesa com creme e leite fica sempre na geladeira (até 5 °C). Entregue em bolsa térmica quando estiver calor. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Preços de referência coletados em 03/11/2026 nos sites das lojas indicadas (veja Fontes no final). Na sua cidade pode ser diferente. O custo não inclui gás, energia e o seu tempo; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Valores são estimativas, não garantia de ganho.

Receita-base

Rendimento: 12 copos de 300 ml · **Validade e conservação:** 1 dia na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Mamão papaya (1,2 kg)	1,2 kg	R$ 6,98	R$ 6,98
Banana prata (kg)	500 g	R$ 9,90	R$ 4,95
Manga Tommy (kg)	500 g	R$ 3,78	R$ 1,89
Uva (500 g)	500 g	R$ 9,98	R$ 9,98
Laranja pera (3 kg)	1 kg	R$ 6,45	R$ 2,15
Abacaxi (unidade, ~1,2 kg)	1 un.	R$ 9,98	R$ 9,98
Total do lote			**R$ 35,93**

Lote R$ 35,93 ÷ 12 = R$ 2,99 + embalagem R$ 1,13 = **custo por unidade R$ 4,12**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Copo 300 ml com tampa bolha (10 un,)	1 por un.	R$ 1,13

Modo de preparo

1. Lave as frutas com água e sanitizante próprio para alimentos e enxágue.
2. Descasque e pique em cubos pequenos.
3. Esprema as laranjas e regue as frutas para não escurecer.
4. Distribua nos copos e tampe.
5. Mantenha na geladeira até a entrega.

3 variações para o cardápio: Com creme de leite condensado · Com granola · Tropical sem banana

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando salada de frutas no copo feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 8,50 a R$ 12,50 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Arroz doce e canjica cremosa

O que é: Arroz doce cremoso com canela, em pote, que vende muito no frio e em festa junina.

Para quem combina: Quem quer um doce barato de fazer e com público fiel.

[foto real: arroz doce e canjica cremosa pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 78,46 | 2–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Fogão | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 16 potes)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Arroz 5 kg	1	R$ 28,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Pote 250 ml com tampa (10 un.)	2	R$ 15,38*	Loja de embalagens	Embaleme
Leite condensado 395 g	2	R$ 9,78*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	2	R$ 8,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Canela em pó 40 g	1	R$ 6,35*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cravo-da-índia 10 g	1	R$ 5,65*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 78,46***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: vizinhos, grupos do bairro no inverno, festas juninas.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou fazendo arroz doce e canjica cremosa aqui em casa, feito no dia. Esta semana sai a [seu preço] cada. Quer que eu separe um para você? Entrego aí ou você retira."

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 5,00 a R$ 7,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 2,29 × 2 = R$ 5,00; × 3 = R$ 7,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Sobremesa com creme e leite fica sempre na geladeira (até 5 °C). Entregue em bolsa térmica quando estiver calor. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Preços de referência coletados em 03/11/2026 nos sites das lojas indicadas (veja Fontes no final). Na sua cidade pode ser diferente. O custo não inclui gás, energia e o seu tempo; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Valores são estimativas, não garantia de ganho.

Receita-base

Rendimento: 8 potes de 200 g · **Validade e conservação:** 3 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Arroz 5 kg	250 g	R$ 28,95	R$ 1,45
Leite integral 1 L	1 L	R$ 4,45	R$ 4,45
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Açúcar refinado 1 kg	100 g	R$ 3,45	R$ 0,35
Canela em pó 40 g	3 g	R$ 6,35	R$ 0,48
Cravo-da-índia 10 g	1 g	R$ 5,65	R$ 0,57
Total do lote			**R$ 12,17**

Lote R$ 12,17 ÷ 8 = R$ 1,52 + embalagem R$ 0,77 = **custo por unidade R$ 2,29**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Pote 250 ml com tampa (10 un,)	1 por un.	R$ 0,77

Modo de preparo

1. Cozinhe o arroz em 500 ml de água com o cravo até secar.
2. Junte o leite e cozinhe em fogo baixo mexendo por 20 minutos.
3. Acrescente leite condensado e açúcar e cozinhe até ficar cremoso.
4. Distribua nos potes e polvilhe canela.

3 variações para o cardápio: Canjica com amendoim · Arroz doce com coco · Arroz doce brûlée

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando arroz doce e canjica cremosa feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 5,00 a R$ 7,00 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Gelatina colorida e mosaico

O que é: Gelatina mosaico com cubos coloridos em creme de leite condensado, em pote.

Para quem combina: Quem quer uma sobremesa barata que agrada crianças e festas.

[foto real: gelatina colorida e mosaico pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 56,71 | 2–5 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Geladeira | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 20 potes)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Pote 250 ml com tampa (10 un.)	2	R$ 15,38*	Loja de embalagens	Embaleme
Gelatina com sabor 20 g	6	R$ 11,94*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Gelatina sem sabor 12 g	2	R$ 9,98*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite condensado 395 g	2	R$ 9,78*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Creme de leite 200 g	2	R$ 5,18*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	1	R$ 4,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 56,71***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: festas infantis, cantinas, mães da escola.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou fazendo gelatina colorida e mosaico aqui em casa, feito no dia. Esta semana sai a [seu preço] cada. Quer que eu separe um para você? Entrego aí ou você retira."

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 5,50 a R$ 8,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 2,75 × 2 = R$ 5,50; × 3 = R$ 8,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Sobremesa com creme e leite fica sempre na geladeira (até 5 °C). Entregue em bolsa térmica quando estiver calor. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Preços de referência coletados em 03/11/2026 nos sites das lojas indicadas (veja Fontes no final). Na sua cidade pode ser diferente. O custo não inclui gás, energia e o seu tempo; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Valores são estimativas, não garantia de ganho.

Receita-base

Rendimento: 10 potes de 150 g · **Validade e conservação:** 3 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Gelatina com sabor 20 g	60 g	R$ 1,99	R$ 5,97
Gelatina sem sabor 12 g	12 g	R$ 4,99	R$ 4,99
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Creme de leite 200 g	200 g	R$ 2,59	R$ 2,59
Leite integral 1 L	300 ml	R$ 4,45	R$ 1,33
Total do lote			**R$ 19,78**

Lote R$ 19,78 ÷ 10 = R$ 1,98 + embalagem R$ 0,77 = **custo por unidade R$ 2,75**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Pote 250 ml com tampa (10 un,)	1 por un.	R$ 0,77

Modo de preparo

1. Prepare 3 sabores de gelatina com metade da água indicada e gele em recipientes separados.
2. Corte em cubos.
3. Dissolva a gelatina sem sabor e bata com leite condensado, creme de leite e leite.
4. Distribua os cubos nos potes e cubra com o creme.
5. Gele por 4 horas.

3 variações para o cardápio: Gelatina de 3 camadas · Gelatina com frutas · Mosaico de chocolate

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando gelatina colorida e mosaico feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 5,50 a R$ 8,50 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Fontes dos preços

Todos os custos das fichas foram calculados com estes preços, coletados em 03/11/2026 nos sites das lojas. São preços de referência de varejo: em atacarejo, feira ou com promoções, costuma sair mais barato. Atualize na Planilha Preço Certo com os preços da sua cidade.

Item (pacote)	Preço	Fonte e data
Abacaxi (unidade, ~1,2 kg)	R$ 9,98	Savegnago (site), 03/11/2026
Abobrinha (800 g)	R$ 6,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Abóbora (kg)	R$ 5,85	Savegnago (site), 03/11/2026
Achocolatado em pó 550 g	R$ 18,70	Savegnago (site), 03/11/2026
Acém em cubos (kg)	R$ 46,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Alface (maço)	R$ 6,69	Savegnago (site), 03/11/2026
Alho (500 g)	R$ 18,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Amendoim cru 500 g	R$ 30,40	Savegnago (site), 03/11/2026
Amendoim torrado sem pele 200 g	R$ 13,59	Savegnago (site), 03/11/2026
Amido de milho 500 g	R$ 8,25	Savegnago (site), 03/11/2026
Arroz 5 kg	R$ 28,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Atum ralado 170 g	R$ 8,45	Savegnago (site), 03/11/2026
Aveia em flocos 500 g	R$ 12,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Azeite de oliva 500 ml	R$ 37,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Azeitona verde sem caroço 120 g	R$ 5,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Açaí 1,15 L	R$ 36,20	Savegnago (site), 03/11/2026
Açúcar de confeiteiro 500 g	R$ 4,49	Índice Custo por Prato (mediana nacional), coletas até 24/10/2026
Açúcar mascavo 250 g	R$ 13,20	Savegnago (site), 03/11/2026
Açúcar refinado 1 kg	R$ 3,45	Savegnago (site), 03/11/2026
Bacon em cubos 250 g	R$ 16,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Banana prata (kg)	R$ 9,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Batata (kg)	R$ 3,98	Savegnago (site), 03/11/2026
Batata palha 105 g	R$ 7,49	Savegnago (site), 03/11/2026
Batata-doce (kg)	R$ 5,25	Savegnago (site), 03/11/2026
Berinjela (700 g)	R$ 6,15	Savegnago (site), 03/11/2026
Beterraba (kg)	R$ 3,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Biscoito maisena 360 g	R$ 4,29	Savegnago (site), 03/11/2026
Brócolis congelado 300 g	R$ 5,15	Savegnago (site), 03/11/2026
Cacau em pó 100% 200 g	R$ 67,50	Savegnago (site), 03/11/2026
Café torrado e moído 500 g	R$ 21,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Caixa 20×20×7 cm com visor (10 un.)	R$ 27,62	Mariana Embalagem (site), 03/11/2026
Caixa kraft com visor 21 × 25,5 × 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
Canela em pó 40 g	R$ 6,35	Savegnago (site), 03/11/2026
Canjica branca 400 g	R$ 11,60	Savegnago (site), 03/11/2026
Carne bovina moída (kg)	R$ 33,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Castanha de caju 160 g	R$ 14,95	Savegnago (site), 03/11/2026

Fontes dos preços (continuação)

Item (pacote)	Preço	Fonte e data
Castanha-do-pará 100 g	R$ 29,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Cebola (kg)	R$ 6,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Cenoura (kg)	R$ 2,85	Savegnago (site), 03/11/2026
Chantilly 1 L	R$ 27,35	Savegnago (site), 03/11/2026
Cheiro-verde desidratado 7 g	R$ 1,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Chocolate em pó 50% 200 g	R$ 13,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Chocolate granulado 120 g	R$ 4,99	Savegnago (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
Coco ralado 100 g	R$ 5,69	Savegnago (site), 03/11/2026
Copo 300 ml com tampa bolha (10 un.)	R$ 11,28	Loja Dispan (site), 03/11/2026
Costela suína salgada 560 g	R$ 24,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Cravo-da-índia 10 g	R$ 5,65	Savegnago (site), 03/11/2026
Cream cheese 300 g	R$ 23,45	Savegnago (site), 03/11/2026
Creme de leite 200 g	R$ 2,59	Savegnago (site), 03/11/2026
Doce de leite 400 g	R$ 13,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Embalagem para salgados com tampa articulada (100 un.)	R$ 64,97	Casa do Panificador (site), 03/11/2026
Ervilha 170 g	R$ 2,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Essência de baunilha 35 ml	R$ 5,15	Savegnago (site), 03/11/2026
Extrato de tomate 300 g	R$ 7,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Farinha de arroz 1 kg	R$ 11,50	Savegnago (site), 03/11/2026
Farinha de mandioca 1 kg	R$ 9,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Farinha de rosca 500 g	R$ 4,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Farinha de trigo 1 kg	R$ 4,25	Savegnago (site), 03/11/2026
Feijão carioca 1 kg	R$ 6,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Feijão preto 1 kg	R$ 5,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Fermento biológico seco 10 g	R$ 1,75	Savegnago (site), 03/11/2026
Fermento químico em pó 100 g	R$ 5,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Filme PVC 15 m	R$ 6,89	Savegnago (site), 03/11/2026
Filé de coxa e sobrecoxa (kg)	R$ 21,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Filé de peito de frango (kg)	R$ 27,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Flocão de milho 500 g	R$ 5,35	Savegnago (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 alumínio 750 ml com tampa (10 un.)	R$ 26,85	Savegnago (site), 03/11/2026
Forma de alumínio descartável 3,6 L	R$ 6,38	Savegnago (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
Frango inteiro (kg)	R$ 13,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Frutas cristalizadas 150 g	R$ 10,80	Savegnago (site), 03/11/2026

Fontes dos preços (continuação)

Item (pacote)	Preço	Fonte e data
Fubá mimoso 1 kg	R$ 7,39	Savegnago (site), 03/11/2026
Garrafa PET 300 ml com tampa (50 un.)	R$ 63,99	Casa D'Ora (site), 03/11/2026
Gelatina com sabor 20 g	R$ 1,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Gelatina sem sabor 12 g	R$ 4,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Gengibre (350 g)	R$ 14,70	Savegnago (site), 03/11/2026
Goma pronta de tapioca 500 g	R$ 7,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Granulado colorido 50 g	R$ 2,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Grão-de-bico 400 g	R$ 10,55	Savegnago (site), 03/11/2026
Iogurte natural 170 g	R$ 3,85	Savegnago (site), 03/11/2026
Laranja pera (3 kg)	R$ 6,45	Savegnago (site), 03/11/2026
Leite condensado 395 g	R$ 4,89	Savegnago (site), 03/11/2026
Leite de coco 200 ml	R$ 6,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Leite em pó integral 400 g	R$ 15,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Leite integral 1 L	R$ 4,45	Savegnago (site), 03/11/2026
Limão taiti (kg)	R$ 12,85	Savegnago (site), 03/11/2026
Linguiça toscana 600 g	R$ 15,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Linhaça triturada 150 g	R$ 6,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Maionese 500 g	R$ 10,32	Savegnago (site), 03/11/2026
Mamão papaya (1,2 kg)	R$ 6,98	Savegnago (site), 03/11/2026
Mandioca (700 g)	R$ 9,15	Savegnago (site), 03/11/2026
Manga Tommy (kg)	R$ 3,78	Savegnago (site), 03/11/2026
Manteiga com sal 500 g	R$ 31,60	Savegnago (site), 03/11/2026
Maracujá (kg)	R$ 18,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Margarina 500 g	R$ 3,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Marmitex de isopor 750 ml com tampa (10 un.)	R$ 7,99	Embaleme (site), 03/11/2026
Massa de lasanha 500 g	R$ 7,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Massa de pastel 1 kg	R$ 17,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Mel 250 g	R$ 24,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Milho de pipoca 400 g	R$ 6,25	Savegnago (site), 03/11/2026
Milho verde em lata 170 g	R$ 2,49	Savegnago (site), 03/11/2026
Molho de tomate 520 g	R$ 5,59	Savegnago (site), 03/11/2026
Morango (bandeja 200 g)	R$ 14,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Morango congelado 1 kg	R$ 19,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Muçarela em peça (kg)	R$ 31,90	Supermarket Barra Blue (site), 03/11/2026
Noz-moscada em pó 15 g	R$ 9,25	Savegnago (site), 03/11/2026
Orégano 10 g	R$ 2,35	Savegnago (site), 03/11/2026
Ovos brancos (dúzia)	R$ 7,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Palito de picolé (50 un.)	R$ 5,59	Savegnago (site), 03/11/2026
Papel-alumínio 30 cm x 4 m	R$ 4,85	Savegnago (site), 03/11/2026
Pepino (650 g)	R$ 5,45	Savegnago (site), 03/11/2026

Fontes dos preços (continuação)

Item (pacote)	Preço	Fonte e data
Pernil suíno (kg)	R$ 23,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Pimenta dedo-de-moça (180 g)	R$ 7,85	Savegnago (site), 03/11/2026
Pimenta-do-reino moída 40 g	R$ 7,15	Savegnago (site), 03/11/2026
Polpa de fruta 100 g	R$ 4,65	Savegnago (site), 03/11/2026
Polvilho azedo 500 g	R$ 11,70	Savegnago (site), 03/11/2026
Polvilho doce 500 g	R$ 9,29	Savegnago (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
Presunto fatiado 180 g	R$ 9,69	Savegnago (site), 03/11/2026
Pão de forma 400 g	R$ 5,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Pão de hambúrguer (4 un.)	R$ 5,19	Savegnago (site), 03/11/2026
Pão de hot dog 500 g (10 un.)	R$ 9,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Queijo parmesão ralado 100 g	R$ 14,20	Savegnago (site), 03/11/2026
Queijo prato fatiado 150 g	R$ 11,75	Savegnago (site), 03/11/2026
Repolho verde (2 kg)	R$ 1,69	Savegnago (site), 03/11/2026
Requeijão 400 g	R$ 15,90	Savegnago (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
Saco para freezer (100 un.)	R$ 26,30	Savegnago (site), 03/11/2026
Saco para geladinho (100 un.)	R$ 6,55	Savegnago (site), 03/11/2026
Sal refinado 1 kg	R$ 3,39	Savegnago (site), 03/11/2026
Salsicha 500 g	R$ 9,98	Savegnago (site), 03/11/2026
Tomate (kg)	R$ 10,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Trigo para kibe 500 g	R$ 9,25	Savegnago (site), 03/11/2026
Uva (500 g)	R$ 9,98	Savegnago (site), 03/11/2026
Uva-passa 150 g	R$ 8,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Vinagre de álcool 750 ml	R$ 5,79	Savegnago (site), 03/11/2026
Óleo de soja 900 ml	R$ 6,45	Savegnago (site), 03/11/2026