

Categoria 8: Fit, saudável e restrições

Cozinha que Vende · fichas desta categoria

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

Categoria 8 — 12 ideias

Fit, saudável e restrições

O público que cuida da alimentação procura opções caseiras e honestas, e paga por isso. Seja claro sobre o que o produto tem e o que não tem.

[foto real: produtos da categoria fit, saudável e restrições]

As ideias desta categoria

Nº	Ideia	Para começar*	Custo/un.*	Dificuldade
101	Granola caseira	R$ 117,14	R$ 10,50	Baixa
102	Barrinha de cereal caseira	R$ 129,57	R$ 3,35	Baixa
103	Doces fit sem açúcar	R$ 106,19	R$ 0,81	Baixa
104	Pães low carb	R$ 124,57	R$ 2,95	Baixa
105	Bolos sem glúten e sem lactose	R$ 66,13	R$ 15,20	Média
106	Salada no pote	R$ 167,46	R$ 9,09	Baixa
107	Shot de gengibre	R$ 156,94	R$ 12,27	Baixa
108	Pasta de amendoim caseira	R$ 162,99	R$ 18,37	Baixa
109	Chips de batata-doce e de legumes	R$ 68,13	R$ 1,54	Baixa
110	Mix de castanhas porcionado	R$ 168,07	R$ 5,52	Baixa
111	Doces veganos	R$ 109,80	R$ 1,26	Baixa
112	Homus e pastas	R$ 101,83	R$ 4,68	Baixa

*Estimativas com preços de 03/11/2026.

Onde encontrar clientes

Academias, personal trainers, nutricionistas, grupos de dieta e empórios naturais.

Cuidados da categoria

> Não use "diet", "light", "zero" nem promessas de saúde sem orientação técnica: são termos regulados. Descreva o que o produto tem. Informe os alergênicos (leite, ovos, glúten, amendoim e castanhas).

Granola caseira

O que é: Granola crocante de aveia, mel, castanhas e frutas secas.

Para quem combina: Quem quer um produto de longa duração para o público de alimentação saudável.

[foto real: granola caseira pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 117,14 | 2–5 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (1 lote = 8 potes)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Aveia em flocos 500 g	2	R$ 25,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Mel 250 g	1	R$ 24,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Pote PP 500 ml com tampa (25 un.)	1	R$ 17,00*	Loja de embalagens	Tudo Sorvetes
Castanha de caju 160 g	1	R$ 14,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Uva-passa 150 g	1	R$ 8,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Linhaça triturada 150 g	1	R$ 6,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Óleo de soja 900 ml	1	R$ 6,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Canela em pó 40 g	1	R$ 6,35*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Coco ralado 100 g	1	R$ 5,69*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 117,14***	***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, empórios, nutricionistas.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo granola caseira aqui em casa, com ingredientes simples. Potes de 200 g por [seu preço] cada. Quer experimentar? Te mando a lista completa de ingredientes.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 21,50 a R$ 32,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 10,50 × 2 = R$ 21,50; × 3 = R$ 32,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Não use "diet", "light", "zero" nem promessas de saúde sem orientação técnica: são termos regulados. Descreva o que o produto tem. Informe os alergênicos (leite, ovos, glúten, amendoim e castanhas). 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:** 30 dias bem fechado.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Aveia em flocos 500 g	1 kg	R$ 12,95	R$ 25,90
Mel 250 g	150 g	R$ 24,95	R$ 14,97
Óleo de soja 900 ml	60 ml	R$ 6,45	R$ 0,43
Castanha de caju 160 g	160 g	R$ 14,95	R$ 14,95
Uva-passa 150 g	150 g	R$ 8,90	R$ 8,90
Linhaça triturada 150 g	150 g	R$ 6,95	R$ 6,95
Canela em pó 40 g	5 g	R$ 6,35	R$ 0,79
Coco ralado 100 g	100 g	R$ 5,69	R$ 5,69
Total do lote			**R$ 78,58**

Lote R$ 78,58 ÷ 8 = R$ 9,82 + embalagem R$ 0,68 = **custo por unidade R$ 10,50**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Pote PP 500 ml com tampa (25 un,)	1 por un.	R$ 0,68

Modo de preparo

1. Misture aveia, coco, linhaça e canela.
2. Junte mel e óleo e misture bem.
3. Espalhe em assadeira e asse a 160 °C por 25 minutos, mexendo a cada 8 minutos.
4. Esfrie e junte castanha picada e uva-passa.
5. Embale bem fechado.

3 variações para o cardápio: Granola de cacau · Sem açúcar e sem mel · Tropical (banana 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 granola caseira feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 21,50 a R$ 32,00 (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.

Barrinha de cereal caseira

O que é: Barrinhas de aveia com mel, amendoim e frutas secas.

Para quem combina: Quem quer um lanche saudável fácil de embalar.

[foto real: barrinha de cereal caseira pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 129,57 | 2–5 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Fogão | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 24 barrinhas)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Mel 250 g	2	R$ 49,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Aveia em flocos 500 g	2	R$ 25,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Uva-passa 150 g	2	R$ 17,80*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Amendoim torrado sem pele 200 g	1	R$ 13,59*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar mascavo 250 g	1	R$ 13,20*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Coco ralado 100 g	1	R$ 5,69*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Saco celofane 10×15 (100 un.)	1	R$ 3,49*	Loja de embalagens	Guipack
Total para começar		**R$ 129,57***	***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, escolas, escritórios.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo barrinha de cereal caseira aqui em casa, com ingredientes simples. Barrinhas de 40 g por [seu preço] cada. Quer experimentar? Te mando a lista completa de ingredientes.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 7,00 a R$ 10,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 3,35 × 2 = R$ 7,00; × 3 = R$ 10,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Não use "diet", "light", "zero" nem promessas de saúde sem orientação técnica: são termos regulados. Descreva o que o produto tem. Informe os alergênicos (leite, ovos, glúten, amendoim e castanhas). 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 barrinhas de 40 g · **Validade e conservação:** 15 dias bem embaladas.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Aveia em flocos 500 g	300 g	R$ 12,95	R$ 7,77
Mel 250 g	150 g	R$ 24,95	R$ 14,97
Amendoim torrado sem pele 200 g	100 g	R$ 13,59	R$ 6,79
Uva-passa 150 g	80 g	R$ 8,90	R$ 4,75
Coco ralado 100 g	50 g	R$ 5,69	R$ 2,85
Açúcar mascavo 250 g	50 g	R$ 13,20	R$ 2,64
Total do lote			**R$ 39,77**

Lote R$ 39,77 ÷ 12 = R$ 3,31 + embalagem R$ 0,03 = **custo por unidade R$ 3,35**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Saco celofane 10×15 (100 un,)	1 por un.	R$ 0,03

Modo de preparo

1. Toste a aveia em frigideira por 5 minutos.
2. Aqueça mel e açúcar mascavo até ferver por 2 minutos.
3. Misture com aveia, amendoim picado, uva-passa e coco.
4. Aperte em assadeira forrada e gele 1 hora.
5. Corte em barras e embale.

3 variações para o cardápio: Com chocolate · Com castanha · Banana com canela

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 barrinha de cereal caseira feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 7,00 a R$ 10,50 (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.

Doces fit sem açúcar

O que é: Brigadeiro de batata-doce com cacau, adoçado com mel, sem açúcar refinado.

Para quem combina: Quem quer atender o público que evita açúcar refinado.

[foto real: doces fit sem açúcar pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 106,19 | 2–5 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Fogão | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 50 docinhos)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Cacau em pó 100% 200 g	1	R$ 67,50*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Mel 250 g	1	R$ 24,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Coco ralado 100 g	1	R$ 5,69*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Batata-doce (kg)	1	R$ 5,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Forminha nº 4 (100 un.)	1	R$ 2,80*	Loja de confeitaria	Ângulo Embalagens
Total para começar		**R$ 106,19***	***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, nutricionistas, grupos de dieta.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo doces fit sem açúcar aqui em casa, com ingredientes simples. Docinhos de 15 g por [seu preço] cada. Quer experimentar? Te mando a lista completa de ingredientes.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 1,60 a R$ 2,40 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 0,81 × 2 = R$ 1,60; × 3 = R$ 2,40. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Não use "diet", "light", "zero" nem promessas de saúde sem orientação técnica: são termos regulados. Descreva o que o produto tem. Informe os alergênicos (leite, ovos, glúten, amendoim e castanhas). Não escreva "diet" ou "zero" no rótulo: são termos regulados. Prefira "sem açúcar refinado (adoçado com mel)". 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: 25 docinhos de 15 g · **Validade e conservação:** 5 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Batata-doce (kg)	500 g	R$ 5,25	R$ 2,62
Cacau em pó 100% 200 g	30 g	R$ 67,50	R$ 10,12
Mel 250 g	40 g	R$ 24,95	R$ 3,99
Coco ralado 100 g	50 g	R$ 5,69	R$ 2,85
Total do lote			**R$ 19,59**

Lote R$ 19,59 ÷ 25 = R$ 0,78 + embalagem R$ 0,03 = **custo por unidade R$ 0,81**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Forminha nº 4 (100 un,)	1 por un.	R$ 0,03

Modo de preparo

1. Cozinhe a batata-doce descascada até ficar macia e amasse bem.
2. Leve à panela com cacau e mel, mexendo até desgrudar do fundo.
3. Esfrie e enrole bolinhas de 15 g.
4. Passe no coco ralado.
5. Coloque em forminhas e gele.

3 variações para o cardápio: Beijinho de batata-doce · Brigadeiro de banana · Bolinha de coco com tâmara

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 doces fit sem açúcar feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 1,60 a R$ 2,40 (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.

Pães low carb

O que é: Pãezinhos de linhaça, ovos e queijo, sem farinha de trigo.

Para quem combina: Quem quer atender quem corta farinha branca.

[foto real: pães low carb pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 124,57 | 2–5 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 16 pãezinhos)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Azeite de oliva 500 ml	1	R$ 37,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Saco kraft para pão 1/2 kg (500 un.)	1	R$ 33,50*	Loja de embalagens	Zanepan
Queijo parmesão ralado 100 g	1	R$ 14,20*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Linhaça triturada 150 g	2	R$ 13,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Iogurte natural 170 g	2	R$ 7,70*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fermento químico em pó 100 g	1	R$ 5,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 124,57***	***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, nutricionistas, grupos de dieta.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo pães low carb aqui em casa, com ingredientes simples. Pãezinhos por [seu preço] cada. Quer experimentar? Te mando a lista completa de ingredientes.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 6,00 a R$ 9,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 2,95 × 2 = R$ 6,00; × 3 = R$ 9,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

Não use "diet", "light", "zero" nem promessas de saúde sem orientação técnica: são termos regulados. Descreva o que o produto tem. Informe os alergênicos (leite, ovos, glúten, amendoim e castanhas). Evite "low carb" ou "diet" no rótulo sem orientação técnica. Descreva o que o produto tem: "sem farinha de trigo". 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 pãezinhos · **Validade e conservação:** 3 dias na geladeira; 2 meses no freezer.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Ovos brancos (dúzia)	4 un.	R$ 7,99	R$ 2,66
Linhaça triturada 150 g	150 g	R$ 6,95	R$ 6,95
Queijo parmesão ralado 100 g	50 g	R$ 14,20	R$ 7,10
Fermento químico em pó 100 g	10 g	R$ 5,99	R$ 0,60
Azeite de oliva 500 ml	30 ml	R$ 37,90	R$ 2,27
Iogurte natural 170 g	170 g	R$ 3,85	R$ 3,85
Sal refinado 1 kg	3 g	R$ 3,39	R$ 0,01
Total do lote			**R$ 23,45**

Lote R$ 23,45 ÷ 8 = R$ 2,93 + embalagem R$ 0,02 = **custo por unidade R$ 2,95**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Saco kraft para pão 1/2 kg (500 un,)	0,25 por un.	R$ 0,02

Modo de preparo

1. Bata ovos, iogurte, azeite e sal.
2. Junte linhaça, parmesão e fermento.
3. Distribua em forminhas untadas.
4. Asse a 180 °C por 25 minutos.
5. Esfrie e embale.

3 variações para o cardápio: Pão de frigideira · Pão de queijo de tapioca · Muffin salgado de legumes

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 pães low carb feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 6,00 a R$ 9,00 (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.

Bolos sem glúten e sem lactose

O que é: Bolo de cenoura feito com farinha de arroz e óleo, sem farinha de trigo e sem leite.

Para quem combina: Quem quer atender quem tem restrição alimentar e tem cuidado com contaminação.

[foto real: bolos sem glúten e sem lactose pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 66,13 | 3–6 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 2 un.)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Forma de alumínio descartável 3,6 L	2	R$ 12,76*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de arroz 1 kg	1	R$ 11,50*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Amido de milho 500 g	1	R$ 8,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Filme PVC 15 m	1	R$ 6,89*	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
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cenoura (kg)	1	R$ 2,85*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 66,13***	***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 de celíacos e intolerantes da cidade, nutricionistas.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo bolos sem glúten e sem lactose aqui em casa, com ingredientes simples. Bolo de cerca de 1 kg por [seu preço] cada. Quer experimentar? Te mando a lista completa de ingredientes.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 30,50 a R$ 46,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 15,20 × 2 = R$ 30,50; × 3 = R$ 46,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Não use "diet", "light", "zero" nem promessas de saúde sem orientação técnica: são termos regulados. Descreva o que o produto tem. Informe os alergênicos (leite, ovos, glúten, amendoim e castanhas). Só anuncie "sem glúten" se toda a cozinha estiver livre de farinha de trigo na produção; a contaminação cruzada é um risco para celíacos. 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 bolo de cerca de 1 kg · **Validade e conservação:** 4 dias em local fresco.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Cenoura (kg)	300 g	R$ 2,85	R$ 0,85
Ovos brancos (dúzia)	3 un.	R$ 7,99	R$ 2,00
Óleo de soja 900 ml	120 ml	R$ 6,45	R$ 0,86
Açúcar refinado 1 kg	200 g	R$ 3,45	R$ 0,69
Farinha de arroz 1 kg	200 g	R$ 11,50	R$ 2,30
Amido de milho 500 g	50 g	R$ 8,25	R$ 0,83
Fermento químico em pó 100 g	10 g	R$ 5,99	R$ 0,60
Total do lote			**R$ 8,13**

Lote R$ 8,13 ÷ 1 = R$ 8,13 + embalagem R$ 7,07 = **custo por unidade R$ 15,20**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Forma de alumínio descartável 3,6 L	1 por un.	R$ 6,38
Filme PVC 15 m	0,1 por un.	R$ 0,69

Modo de preparo

1. Bata cenoura, ovos, óleo e açúcar no liquidificador.
2. Misture a farinha de arroz e o amido.
3. Junte o fermento.
4. Asse a 180 °C por 40 minutos em forma untada com óleo.
5. Esfrie e embale.

3 variações para o cardápio: Bolo de banana com farinha de arroz · De chocolate sem lactose · De laranja sem trigo

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 bolos sem glúten e sem lactose feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 30,50 a R$ 46,00 (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 no pote

O que é: Salada em camadas no pote, com proteína e molho separado.

Para quem combina: Quem quer vender almoço leve para escritórios e academias.

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

Para começar: R$ 167,46 | 4–8 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Geladeira | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 16 potes)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Pote PP 750 ml com tampa (10 un.)	2	R$ 36,00*	Loja de embalagens	Mil Embalagens
Filé de peito de frango (kg)	1	R$ 27,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Alface (maço)	4	R$ 26,76*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Iogurte natural 170 g	4	R$ 15,40*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Limão taiti (kg)	1	R$ 12,85*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Tomate (kg)	1	R$ 10,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Pepino (650 g)	2	R$ 10,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Grão-de-bico 400 g	1	R$ 10,55*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Milho verde em lata 170 g	4	R$ 9,96*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cenoura (kg)	1	R$ 2,85*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 167,46***	***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: escritórios, academias, cursos.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo salada no pote aqui em casa, com ingredientes simples. Potes de 450 g por [seu preço] cada. Quer experimentar? Te mando a lista completa de ingredientes.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 18,50 a R$ 27,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 9,09 × 2 = R$ 18,50; × 3 = R$ 27,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Não use "diet", "light", "zero" nem promessas de saúde sem orientação técnica: são termos regulados. Descreva o que o produto tem. Informe os alergênicos (leite, ovos, glúten, amendoim e castanhas). 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 450 g · **Validade e conservação:** 2 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Alface (maço)	2 un.	R$ 6,69	R$ 13,38
Tomate (kg)	500 g	R$ 10,90	R$ 5,45
Pepino (650 g)	650 g	R$ 5,45	R$ 5,45
Cenoura (kg)	300 g	R$ 2,85	R$ 0,85
Milho verde em lata 170 g	340 g	R$ 2,49	R$ 4,98
Filé de peito de frango (kg)	500 g	R$ 27,90	R$ 13,95
Grão-de-bico 400 g	200 g	R$ 10,55	R$ 5,28
Iogurte natural 170 g	340 g	R$ 3,85	R$ 7,70
Limão taiti (kg)	100 g	R$ 12,85	R$ 1,29
Sal refinado 1 kg	5 g	R$ 3,39	R$ 0,02
Total do lote			**R$ 58,34**

Lote R$ 58,34 ÷ 8 = R$ 7,29 + embalagem R$ 1,80 = **custo por unidade R$ 9,09**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Pote PP 750 ml com tampa (10 un,)	1 por un.	R$ 1,80

Modo de preparo

1. Higienize as folhas e os legumes com sanitizante próprio para alimentos.
2. Cozinhe o grão-de-bico (de molho na véspera) e grelhe o frango em tiras.
3. Monte no pote de baixo para cima: legumes firmes, grão, frango e folhas por último.
4. Faça o molho de iogurte com limão e sal em potinho separado.
5. Tampe e gele.

3 variações para o cardápio: Salada com atum · Vegana · Caprese simples

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 no pote feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 18,50 a R$ 27,50 (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.

Shot de gengibre

O que é: Shots de gengibre com limão, laranja e mel, em garrafa com 6 doses.

Para quem combina: Quem quer um produto natural de alto valor e preparo rápido.

[foto real: shot de gengibre pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 156,94 | 2–4 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Liquidificador + geladeira | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 8 garrafas)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Garrafa PET 300 ml com tampa (50 un.)	1	R$ 63,99*	Loja de embalagens	Casa D'Ora
Gengibre (350 g)	2	R$ 29,40*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Limão taiti (kg)	2	R$ 25,70*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Mel 250 g	1	R$ 24,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Laranja pera (3 kg)	2	R$ 12,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 156,94***	***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, grupos de bem-estar, escritórios.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo shot de gengibre aqui em casa, com ingredientes simples. Garrafas de 300 ml (6 doses) por [seu preço] cada. Quer experimentar? Te mando a lista completa de ingredientes.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 25,00 a R$ 37,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 12,27 × 2 = R$ 25,00; × 3 = R$ 37,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Não use "diet", "light", "zero" nem promessas de saúde sem orientação técnica: são termos regulados. Descreva o que o produto tem. Informe os alergênicos (leite, ovos, glúten, amendoim e castanhas). Não prometa efeitos na saúde ("imunidade", "emagrece"): é proibido para alimentos sem registro específico. 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: 4 garrafas de 300 ml (6 doses) · **Validade e conservação:** 5 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Gengibre (350 g)	350 g	R$ 14,70	R$ 14,70
Limão taiti (kg)	1 kg	R$ 12,85	R$ 12,85
Laranja pera (3 kg)	3 kg	R$ 6,45	R$ 6,45
Mel 250 g	100 g	R$ 24,95	R$ 9,98
Total do lote			**R$ 43,98**

Lote R$ 43,98 ÷ 4 = R$ 11,00 + embalagem R$ 1,28 = **custo por unidade R$ 12,27**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Garrafa PET 300 ml com tampa (50 un,)	1 por un.	R$ 1,28

Modo de preparo

1. Lave e descasque o gengibre.
2. Esprema limões e laranjas.
3. Bata o gengibre com os sucos e o mel.
4. Coe e envase nas garrafas.
5. Gele.

3 variações para o cardápio: Com cúrcuma · Com maçã · Com abacaxi

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 shot de gengibre feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 25,00 a R$ 37,00 (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.

Pasta de amendoim caseira

O que é: Pasta de amendoim 100% amendoim torrado, em pote de vidro.

Para quem combina: Quem tem processador ou liquidificador forte.

[foto real: pasta de amendoim caseira pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 162,99 | 2–4 h por semana | Dificuldade: Baixa

Precisa de: Processador ou liquidificador forte | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 8 potes)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Amendoim cru 500 g	4	R$ 121,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Pote de vidro 240 ml com tampa (12 un.)	1	R$ 38,00*	Loja de embalagens	Empório Pack
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 162,99***	***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, empórios, nutricionistas.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo pasta de amendoim caseira aqui em casa, com ingredientes simples. Potes de 230 g por [seu preço] cada. Quer experimentar? Te mando a lista completa de ingredientes.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 37,00 a R$ 55,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 18,37 × 2 = R$ 37,00; × 3 = R$ 55,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Não use "diet", "light", "zero" nem promessas de saúde sem orientação técnica: são termos regulados. Descreva o que o produto tem. Informe os alergênicos (leite, ovos, glúten, amendoim e castanhas). O amendoim de supermercado em pacote pequeno é caro. A granel, em atacadista ou cerealista, o custo cai bastante. 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: 4 potes de 230 g · **Validade e conservação:** 60 dias bem fechada em local fresco.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Amendoim cru 500 g	1 kg	R$ 30,40	R$ 60,80
Sal refinado 1 kg	3 g	R$ 3,39	R$ 0,01
Total do lote			**R$ 60,81**

Lote R$ 60,81 ÷ 4 = R$ 15,20 + embalagem R$ 3,17 = **custo por unidade R$ 18,37**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Pote de vidro 240 ml com tampa (12 un,)	1 por un.	R$ 3,17

Modo de preparo

1. Torre o amendoim a 180 °C por 15 minutos e retire a pele.
2. Processe por 10 a 15 minutos, parando para raspar, até virar pasta.
3. Ajuste o sal.
4. Envase nos potes esterilizados.
5. Tampe e etiquete.

3 variações para o cardápio: Com cacau · Crocante · Com mel

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 pasta de amendoim caseira feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 37,00 a R$ 55,50 (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.

Chips de batata-doce e de legumes

O que é: Chips crocantes de batata-doce assados com azeite e sal.

Para quem combina: Quem quer um petisco que o público fit procura.

[foto real: chips de batata-doce e de legumes pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 68,13 | 3–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 20 pacotes)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Azeite de oliva 500 ml	1	R$ 37,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Batata-doce (kg)	4	R$ 21,00*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Saco celofane 10×15 (100 un.)	1	R$ 3,49*	Loja de embalagens	Guipack
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Orégano 10 g	1	R$ 2,35*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 68,13***	***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, empórios, cantinas.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou fazendo chips de batata-doce e de legumes aqui em casa, com ingredientes simples. Pacotes de 50 g por [seu preço] cada. Quer experimentar? Te mando a lista completa de ingredientes."

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 3,50 a R$ 5,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 1,54 × 2 = R$ 3,50; × 3 = R$ 5,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Não use "diet", "light", "zero" nem promessas de saúde sem orientação técnica: são termos regulados. Descreva o que o produto tem. Informe os alergênicos (leite, ovos, glúten, amendoim e castanhas). 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 pacotes de 50 g · **Validade e conservação:** 10 dias bem fechado.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Batata-doce (kg)	2 kg	R$ 5,25	R$ 10,50
Azeite de oliva 500 ml	50 ml	R$ 37,90	R$ 3,79
Sal refinado 1 kg	10 g	R$ 3,39	R$ 0,03
Orégano 10 g	3 g	R$ 2,35	R$ 0,71
Total do lote			**R$ 15,03**

Lote R$ 15,03 ÷ 10 = R$ 1,50 + embalagem R$ 0,03 = **custo por unidade R$ 1,54**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Saco celofane 10×15 (100 un,)	1 por un.	R$ 0,03

Modo de preparo

1. Lave e fatie a batata-doce bem fina.
2. Seque as fatias com pano limpo.
3. Envolva no azeite e espalhe em assadeira sem sobrepor.
4. Asse a 160 °C por 30 a 40 minutos, virando na metade.
5. Tempere, esfrie totalmente e embale.

3 variações para o cardápio: Chips de mandioca · De beterraba · Batata-doce com páprica

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 chips de batata-doce e de legumes feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 3,50 a R$ 5,00 (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.

Mix de castanhas porcionado

O que é: Porções de 50 g de castanhas, amendoim e frutas secas.

Para quem combina: Quem quer começar sem cozinhar quase nada.

[foto real: mix de castanhas porcionado pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 168,07 | 2–4 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Nenhum (balança) | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 30 porções)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Castanha de caju 160 g	4	R$ 59,80*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Castanha-do-pará 100 g	2	R$ 59,80*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Amendoim torrado sem pele 200 g	2	R$ 27,18*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Uva-passa 150 g	2	R$ 17,80*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Saco celofane 10×15 (100 un.)	1	R$ 3,49*	Loja de embalagens	Guipack
Total para começar		**R$ 168,07***	***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, presentes.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo mix de castanhas porcionado aqui em casa, com ingredientes simples. Porções de 50 g por [seu preço] cada. Quer experimentar? Te mando a lista completa de ingredientes.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 11,50 a R$ 17,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 5,52 × 2 = R$ 11,50; × 3 = R$ 17,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Não use "diet", "light", "zero" nem promessas de saúde sem orientação técnica: são termos regulados. Descreva o que o produto tem. Informe os alergênicos (leite, ovos, glúten, amendoim e castanhas). Coloque no rótulo "contém amendoim e castanhas" (alergênicos). 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: 15 porções de 50 g · **Validade e conservação:** 30 dias bem fechado.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Castanha de caju 160 g	320 g	R$ 14,95	R$ 29,90
Castanha-do-pará 100 g	100 g	R$ 29,90	R$ 29,90
Amendoim torrado sem pele 200 g	200 g	R$ 13,59	R$ 13,59
Uva-passa 150 g	150 g	R$ 8,90	R$ 8,90
Total do lote			**R$ 82,29**

Lote R$ 82,29 ÷ 15 = R$ 5,49 + embalagem R$ 0,03 = **custo por unidade R$ 5,52**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Saco celofane 10×15 (100 un,)	1 por un.	R$ 0,03

Modo de preparo

1. Lave as mãos e higienize a bancada.
2. Misture as castanhas e as frutas secas.
3. Pese porções de 50 g.
4. Embale e etiquete com a data.

3 variações para o cardápio: Mix doce com chocolate · Mix salgado · Mix tropical

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 mix de castanhas porcionado feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 11,50 a R$ 17,00 (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.

Doces veganos

O que é: Brigadeiro vegano de leite de coco e cacau.

Para quem combina: Quem quer atender o público vegano.

[foto real: doces veganos pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 109,80 | 2–5 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Fogão | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 40 docinhos)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Cacau em pó 100% 200 g	1	R$ 67,50*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite de coco 200 ml	4	R$ 27,80*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Amido de milho 500 g	1	R$ 8,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Forminha nº 4 (100 un.)	1	R$ 2,80*	Loja de confeitaria	Ângulo Embalagens
Total para começar		**R$ 109,80***	***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 veganos da cidade, empórios naturais.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou fazendo doces veganos aqui em casa, com ingredientes simples. Docinhos de 15 g por [seu preço] cada. Quer experimentar? Te mando a lista completa de ingredientes."

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 2,50 a R$ 4,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 1,26 × 2 = R$ 2,50; × 3 = R$ 4,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Não use "diet", "light", "zero" nem promessas de saúde sem orientação técnica: são termos regulados. Descreva o que o produto tem. Informe os alergênicos (leite, ovos, glúten, amendoim e castanhas). Para chamar de vegano, nenhum ingrediente pode ser de origem animal, e as panelas não podem ter resto de leite. 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: 20 docinhos de 15 g · **Validade e conservação:** 5 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Leite de coco 200 ml	400 ml	R$ 6,95	R$ 13,90
Açúcar refinado 1 kg	120 g	R$ 3,45	R$ 0,41
Cacau em pó 100% 200 g	30 g	R$ 67,50	R$ 10,12
Amido de milho 500 g	10 g	R$ 8,25	R$ 0,17
Total do lote			**R$ 24,60**

Lote R$ 24,60 ÷ 20 = R$ 1,23 + embalagem R$ 0,03 = **custo por unidade R$ 1,26**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Forminha nº 4 (100 un,)	1 por un.	R$ 0,03

Modo de preparo

1. Junte leite de coco, açúcar, cacau e amido na panela.
2. Cozinhe em fogo baixo mexendo até desgrudar do fundo.
3. Esfrie e enrole bolinhas de 15 g.
4. Passe no cacau.
5. Coloque em forminhas.

3 variações para o cardápio: Beijinho vegano · Brownie vegano · Bolo de chocolate vegano

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 doces veganos feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 2,50 a R$ 4,00 (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.

Homus e pastas

O que é: Homus caseiro de grão-de-bico com azeite e limão, em pote.

Para quem combina: Quem gosta de comida árabe e quer um produto para petiscos.

[foto real: homus e pastas pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 101,83 | 2–4 h por semana | Dificuldade: Baixa

Precisa de: Liquidificador ou processador | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 10 potes)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Azeite de oliva 500 ml	1	R$ 37,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Grão-de-bico 400 g	2	R$ 21,10*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Alho (500 g)	1	R$ 18,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Limão taiti (kg)	1	R$ 12,85*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Pote 250 ml com tampa (10 un.)	1	R$ 7,69*	Loja de embalagens	Embaleme
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 101,83***	***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: empórios, festas, grupos vegetarianos.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo homus e pastas aqui em casa, com ingredientes simples. Potes de 200 g por [seu preço] cada. Quer experimentar? Te mando a lista completa de ingredientes.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 9,50 a R$ 14,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 4,68 × 2 = R$ 9,50; × 3 = R$ 14,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Não use "diet", "light", "zero" nem promessas de saúde sem orientação técnica: são termos regulados. Descreva o que o produto tem. Informe os alergênicos (leite, ovos, glúten, amendoim e castanhas). 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: 5 potes de 200 g · **Validade e conservação:** 5 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Grão-de-bico 400 g	400 g	R$ 10,55	R$ 10,55
Azeite de oliva 500 ml	80 ml	R$ 37,90	R$ 6,06
Limão taiti (kg)	200 g	R$ 12,85	R$ 2,57
Alho (500 g)	10 g	R$ 18,90	R$ 0,38
Sal refinado 1 kg	5 g	R$ 3,39	R$ 0,02
Total do lote			**R$ 19,58**

Lote R$ 19,58 ÷ 5 = R$ 3,92 + embalagem R$ 0,77 = **custo por unidade R$ 4,68**

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

Modo de preparo

1. Deixe o grão-de-bico de molho na véspera e cozinhe até ficar bem macio.
2. Bata com azeite, suco de limão, alho, sal e um pouco da água do cozimento até ficar liso.
3. Prove e ajuste o tempero.
4. Envase nos potes e gele.

3 variações para o cardápio: Pasta de berinjela · Pasta de ricota com ervas · Homus de beterraba

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 homus e pastas 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.

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