

Cozinha que Vende

130 receitas para vender de casa, com custo por unidade, custo para começar e plano de 7 dias

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

Sumário

Como usar este guia	
Quiz: qual negócio combina com você	
1. Brigadeiros e doces de festa	ideias 1 a 16
2. Doces no pote e no copo	ideias 17 a 30
3. Bolos e tortas	ideias 31 a 44
4. Salgados e lanches	ideias 45 a 60
5. Congelados e marmitas	ideias 61 a 74
6. Geladinhos, picolés e bebidas sem álcool	ideias 75 a 86
7. Pães, biscoitos e quitandas	ideias 87 a 100
8. Fit, saudável e restrições	ideias 101 a 112
9. Datas comemorativas	ideias 113 a 122
10. Snacks, conservas e temperos	ideias 123 a 130
Fontes dos preços	

Como usar este guia

1. **Faça o quiz** (próximas páginas) para descobrir quais categorias combinam com você.
2. **Escolha UMA ideia** e abra a ficha dela. Cada ficha tem 2 páginas: o negócio (custo para começar, onde comprar, primeiro cliente, preço e cuidados) e a receita (ingredientes com custo, modo de preparo, rendimento, validade, prompt de IA e plano de 7 dias).
3. **Siga o plano de 7 dias** da ficha: lote teste, foto, degustação, mensagem, pré-venda, produção e entrega.
4. **Ajuste os preços** para a sua cidade. Os valores das fichas são de referência; troque pelos preços do seu mercado.

Como as contas foram feitas

Custo do lote = soma de (preço do pacote ÷ tamanho do pacote × quantidade usada).
Custo por unidade = custo do lote ÷ rendimento + embalagem por unidade.
Custo para começar = pacotes inteiros para fazer 2 lotes (1 lote nas ideias maiores), sempre abaixo de R$ 200.
Preço sugerido = custo por unidade × 2 a × 3, arredondado.

> **Importante:** este guia não promete renda nem resultado. Quanto você vende depende do seu preço, da sua região, do seu tempo e de quantas pessoas você alcança. Os números são estimativas para você decidir com mais segurança.

Antes de vender

Comida feita em casa para venda segue as regras da vigilância sanitária da sua cidade. Para formalizar, veja o Guia MEI + Vigilância Sanitária (bônus). Mantenha higiene, etiqueta com validade e informe os alergênicos (leite, ovos, trigo/glúten, soja, amendoim, castanhas).

Receitas-base de domínio comum, escritas para este guia. Nenhuma receita usa ovo cru, bebida alcoólica, alimento para bebês ou para animais.

Quiz: qual negócio combina com você

Marque uma resposta por pergunta e conte quantas vezes marcou cada letra. A letra que mais apareceu é o seu perfil. Deu empate? Leia os dois perfis e escolha o que mais te anima.

1. O que você mais gosta de fazer na cozinha?

( ) A) Doces, bolos e sobremesas
( ) B) Salgados e comida de panela
( ) C) Coisas rápidas e simples, sem muita técnica
( ) D) Pães, massas e receitas mais naturais

2. Quanto você quer gastar no primeiro lote?

( ) A) Até R$ 100
( ) B) Entre R$ 100 e R$ 200
( ) C) Até R$ 80
( ) D) Até R$ 150

3. Que equipamento você tem e pode usar?

( ) A) Fogão e geladeira
( ) B) Fogão, forno e freezer com espaço
( ) C) Freezer ou geladeira com espaço
( ) D) Forno e uma batedeira ou processador

4. Quem está mais perto de você?

( ) A) Mães, festas de aniversário, colegas de trabalho
( ) B) Gente que trabalha fora e não tem tempo de cozinhar
( ) C) Escola, praça ou rua com movimento
( ) D) Academia, vizinhos que tomam café em casa, empórios

5. Como você prefere vender?

( ) A) Por encomenda, com data marcada
( ) B) Pedidos toda semana, dos mesmos clientes
( ) C) Pronta-entrega, na hora
( ) D) Encomenda semanal e revenda em lojas

6. Quanto tempo você tem por semana?

( ) A) De 4 a 10 horas, à noite e no fim de semana
( ) B) Mais de 10 horas
( ) C) Até 4 horas
( ) D) De 4 a 10 horas, com pelo menos 1 manhã livre

7. Qual frase parece mais com você?

( ) A) Meus doces sempre recebem elogio
( ) B) Cozinho bem para muita gente
( ) C) Estou começando do zero na cozinha
( ) D) Tenho paciência com massa e fermento

8. Como é o clima na sua cidade na maior parte do ano?

( ) A) Tanto faz para o que eu quero vender
( ) B) Mais frio ou ameno
( ) C) Calor quase o ano todo
( ) D) Tanto faz para o que eu quero vender

Resultado do quiz

Mais letras A: Confeitaria por encomenda

Você combina com doces de festa, potes e bolos. Venda por encomenda com data e sinal, e aproveite as datas comemorativas.

Categorias: 1. Brigadeiros e doces de festa, 2. Doces no pote e no copo, 3. Bolos e tortas, 9. Datas comemorativas

Para começar com pouco (dificuldade baixa):

1. Ideia 10: Pirulito de chocolate (para começar R$ 36,69*)
2. Ideia 19: Pudim no pote e pudim inteiro (para começar R$ 41,05*)
3. Ideia 31: Bolo caseiro inteiro e em fatias (para começar R$ 54,23*)
4. Ideia 20: Mousse no pote (para começar R$ 54,23*)
5. Ideia 2: Docinhos tradicionais por cento (para começar R$ 55,56*)

Mais letras B: Cozinha de salgados e comida

Você combina com salgados, lanches, marmitas e congelados: pedidos frequentes e clientes que voltam toda semana.

Categorias: 4. Salgados e lanches, 5. Congelados e marmitas

Para começar com pouco (dificuldade baixa):

1. Ideia 74: Kit de legumes picados e higienizados (para começar R$ 78,74*)
2. Ideia 59: Tapioca recheada (para começar R$ 93,19*)
3. Ideia 53: Sanduíche natural (para começar R$ 101,09*)
4. Ideia 60: Cuscuz recheado (para começar R$ 117,51*)
5. Ideia 52: Cachorro-quente prensado (para começar R$ 136,51*)

Mais letras C: Venda rápida e barata

Você combina com geladinhos, bebidas, snacks e conservas: custo baixo, preparo simples e venda na hora.

Categorias: 6. Geladinhos, picolés e bebidas sem álcool, 10. Snacks, conservas e temperos

Para começar com pouco (dificuldade baixa):

1. Ideia 76: Sacolé de fruta tradicional (para começar R$ 56,50*)
2. Ideia 129: Amendoim e castanhas caramelizadas (para começar R$ 67,74*)
3. Ideia 80: Milkshake no pote (para começar R$ 68,57*)
4. Ideia 123: Pipoca gourmet (para começar R$ 73,44*)
5. Ideia 75: Geladinho (sacolé) gourmet (para começar R$ 84,41*)

Mais letras D: Padaria caseira e saudável

Você combina com pães, biscoitos e produtos saudáveis: recompra semanal e revenda em empórios e academias.

Categorias: 7. Pães, biscoitos e quitandas, 8. Fit, saudável e restrições

Para começar com pouco (dificuldade baixa):

1. Ideia 100: Grissini e palitos salgados (para começar R$ 35,88*)
2. Ideia 90: Broa de milho (para começar R$ 43,46*)
3. Ideia 89: Biscoito de polvilho (para começar R$ 49,17*)
4. Ideia 96: Rosquinha de nata (para começar R$ 61,95*)
5. Ideia 109: Chips de batata-doce e de legumes (para começar R$ 68,13*)

*Estimativas com preços de 03/11/2026. Próximo passo: abra a ficha da ideia, siga o plano de 7 dias e use a planilha das 130 ideias para filtrar por custo, tempo e equipamento.

Categoria 1 16 ideias

Brigadeiros e doces de festa

Docinhos vendem por encomenda o ano inteiro: aniversários, chás, casamentos e presentes. O custo por unidade é baixo e a receita é das mais conhecidas do Brasil.

[foto real: produtos da categoria brigadeiros e doces de festa]

As ideias desta categoria

Nº	Ideia	Para começar*	Custo/un.*	Dificuldade
1	Brigadeiro gourmet por encomenda	R$ 98,64	R$ 0,62	Baixa
2	Docinhos tradicionais por cento	R$ 55,56	R$ 0,43	Baixa
3	Trufas para revenda	R$ 58,69	R$ 0,75	Baixa
4	Pão de mel artesanal	R$ 115,85	R$ 1,50	Média
5	Palha italiana	R$ 81,62	R$ 0,72	Baixa
6	Bem-casado	R$ 39,12	R$ 0,78	Média
7	Bombom de morango no copinho	R$ 143,57	R$ 5,96	Baixa
8	Brigadeiro de colher no pote	R$ 90,61	R$ 2,66	Baixa
9	Cocada cremosa e cocada de forno	R$ 55,82	R$ 2,96	Baixa
10	Pirulito de chocolate	R$ 36,69	R$ 0,82	Baixa
11	Cake pop	R$ 127,15	R$ 0,87	Média
12	Doce de leite caseiro em pote	R$ 59,25	R$ 5,74	Média
13	Paçoca e pé de moleque caseiros	R$ 81,12	R$ 1,12	Baixa
14	Mini churros recheados	R$ 101,12	R$ 5,37	Média
15	Quindim e quindão	R$ 125,38	R$ 3,43	Média
16	Caixinha mix de doces para presente	R$ 109,73	R$ 2,64	Baixa

*Estimativas com preços de 03/11/2026.

Onde encontrar clientes

Mães de festa infantil, grupos do condomínio e do bairro, colegas de trabalho, decoradoras de festa.

Cuidados da categoria

> Doce de festa precisa de forminha, pote fechado e etiqueta com data de fabricação e validade. Mantenha longe do sol e do calor.

Brigadeiro gourmet por encomenda

O que é: Brigadeiro mais cremoso, com chocolate de verdade e creme de leite, vendido por cento para festas ou em caixinhas para presente.

Para quem combina: Quem já faz um bom brigadeiro e tem algumas horas livres à noite ou no fim de semana.

[foto real: brigadeiro gourmet por encomenda pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 98,64 | 4–10 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Fogão | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 44 docinhos)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cobertura fracionada meio amargo 1 kg	1	R$ 27,99*	Loja de confeitaria	Embaleme
Chocolate em pó 50% 200 g	1	R$ 13,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Chocolate granulado 120 g	2	R$ 9,98*	Loja de confeitaria	Savegnago
Leite condensado 395 g	2	R$ 9,78*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Forminha nº 4 (100 un.)	1	R$ 2,80*	Loja de confeitaria	Ângulo Embalagens
Creme de leite 200 g	1	R$ 2,59*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 98,64***	***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: mães da escola, aniversariantes do mês, grupos do condomínio.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Tudo bem? Comecei a fazer brigadeiro gourmet por encomenda aqui em casa. Esta semana tenho docinhos de 20 g por [seu preço] cada. Vai ter alguma festa ou data por aí? Posso te mandar uma foto e reservar para você.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 1,20 a R$ 1,90 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 0,62 × 2 = R$ 1,20; × 3 = R$ 1,90. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Doce de festa precisa de forminha, pote fechado e etiqueta com data de fabricação e validade. Mantenha longe do sol e do 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: 22 docinhos de 20 g · **Validade e conservação:** 3 dias em temperatura ambiente fresca ou 7 dias na geladeira, em pote fechado.

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	100 g	R$ 2,59	R$ 1,29
Manteiga com sal 500 g	15 g	R$ 31,60	R$ 0,95
Cobertura fracionada meio amargo 1 kg	60 g	R$ 27,99	R$ 1,68
Chocolate em pó 50% 200 g	20 g	R$ 13,90	R$ 1,39
Chocolate granulado 120 g	70 g	R$ 4,99	R$ 2,91
Total do lote			**R$ 13,11**

Lote R$ 13,11 ÷ 22 = R$ 0,60 + embalagem R$ 0,03 = **custo por unidade R$ 0,62**

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

Modo de preparo

1. Em panela de fundo grosso, junte leite condensado, creme de leite, manteiga, chocolate em pó e a cobertura picada.
2. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sem parar, por 12 a 15 minutos, até desgrudar do fundo da panela.
3. Passe para um prato untado, cubra com filme encostando na massa e deixe esfriar por 4 horas.
4. Com as mãos untadas, enrole bolinhas de 20 g e passe no granulado.
5. Coloque nas forminhas e guarde em pote fechado.

3 variações para o cardápio: Ninho · Café · 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 brigadeiro gourmet feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 1,20 a R$ 1,90 (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.

Docinhos tradicionais por cento

O que é: Beijinho, cajuzinho e bicho de pé: os docinhos que não podem faltar em festa infantil, vendidos por cento.

Para quem combina: Quem quer atender festas de aniversário e gosta de produzir em quantidade.

[foto real: docinhos tradicionais por cento pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 55,56 | 4–10 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
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Coco ralado 100 g	2	R$ 11,38*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite condensado 395 g	2	R$ 9,78*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Forminha nº 4 (100 un.)	1	R$ 2,80*	Loja de confeitaria	Ângulo Embalagens
Total para começar		**R$ 55,56***	***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: buffets pequenos, mães de grupos de festa infantil, decoradoras de festa.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Tudo bem? Comecei a fazer docinhos tradicionais por encomenda aqui em casa. Esta semana tenho docinhos de 15 g por [seu preço] cada. Vai ter alguma festa ou data por aí? Posso te mandar uma foto e reservar para você.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 0,90 a R$ 1,30 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 0,43 × 2 = R$ 0,90; × 3 = R$ 1,30. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Doce de festa precisa de forminha, pote fechado e etiqueta com data de fabricação e validade. Mantenha longe do sol e do 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: 25 docinhos de 15 g · **Validade e conservação:** 3 dias em temperatura ambiente fresca ou 7 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Manteiga com sal 500 g	10 g	R$ 31,60	R$ 0,63
Coco ralado 100 g	80 g	R$ 5,69	R$ 4,55
Total do lote			**R$ 10,07**

Lote R$ 10,07 ÷ 25 = R$ 0,40 + embalagem R$ 0,03 = **custo por unidade R$ 0,43**

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

Modo de preparo

1. Junte leite condensado, manteiga e 50 g de coco ralado na panela.
2. Cozinhe em fogo baixo mexendo até desgrudar do fundo (cerca de 10 minutos).
3. Deixe esfriar coberto com filme por 4 horas.
4. Enrole bolinhas de 15 g e passe no restante do coco.
5. Coloque nas forminhas.

3 variações para o cardápio: Cajuzinho (amendoim no lugar do coco) · Bicho de pé (gelatina de morango) · Branquinho (leite em pó)

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 docinhos tradicionais feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 0,90 a R$ 1,30 (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.

Trufas para revenda

O que é: Trufa com recheio cremoso de ganache e casquinha de chocolate, embalada uma a uma para vender em escritórios, lojas e escolas.

Para quem combina: Quem tem rotina fora de casa e pode levar uma caixa de trufas para vender ou deixar em consignação.

[foto real: trufas para revenda pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 58,69 | 3–8 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Fogão ou micro-ondas | Online: Parcial (venda presencial + WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 40 trufas)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Cobertura fracionada meio amargo 1 kg	1	R$ 27,99*	Loja de confeitaria	Embaleme
Cobertura fracionada ao leite 1 kg	1	R$ 24,62*	Loja de confeitaria	Embaleme
Saco celofane 10×15 (100 un.)	1	R$ 3,49*	Loja de embalagens	Guipack
Creme de leite 200 g	1	R$ 2,59*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 58,69***	***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, salões de beleza e lojas do bairro (consignado).

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Tudo bem? Comecei a fazer trufas por encomenda aqui em casa. Esta semana tenho trufas de 25 g por [seu preço] cada. Vai ter alguma festa ou data por aí? Posso te mandar uma foto e reservar para você."

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 1,50 a R$ 2,20 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 0,75 × 2 = R$ 1,50; × 3 = R$ 2,20. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Doce de festa precisa de forminha, pote fechado e etiqueta com data de fabricação e validade. Mantenha longe do sol e do 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: 20 trufas de 25 g · **Validade e conservação:** 7 dias em local fresco, longe do sol; 15 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Cobertura fracionada meio amargo 1 kg	200 g	R$ 27,99	R$ 5,60
Creme de leite 200 g	100 g	R$ 2,59	R$ 1,29
Cobertura fracionada ao leite 1 kg	300 g	R$ 24,62	R$ 7,39
Total do lote			**R$ 14,28**

Lote R$ 14,28 ÷ 20 = R$ 0,71 + embalagem R$ 0,03 = **custo por unidade R$ 0,75**

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

Modo de preparo

1. Derreta 200 g de cobertura meio amargo picada com o creme de leite (micro-ondas de 30 em 30 segundos, mexendo).
2. Leve à geladeira por 2 horas até ficar firme para enrolar.
3. Enrole bolinhas de 25 g e congele por 20 minutos.
4. Derreta a cobertura ao leite e banhe as bolinhas com um garfo.
5. Deixe secar sobre papel-manteiga e embale.

3 variações para o cardápio: Maracujá · Limão · 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 trufas feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 1,50 a R$ 2,20 (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.

Pão de mel artesanal

O que é: Pão de mel macio, recheado com doce de leite e banhado em chocolate, vendido por unidade ou em kits.

Para quem combina: Quem gosta de assar e quer um doce que dura mais e viaja bem.

[foto real: pão de mel artesanal pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 115,85 | 4–8 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 40 pães)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Mel 250 g	1	R$ 24,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cobertura fracionada ao leite 1 kg	1	R$ 24,62*	Loja de confeitaria	Embaleme
Achocolatado em pó 550 g	1	R$ 18,70*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Doce de leite 400 g	1	R$ 13,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Canela em pó 40 g	1	R$ 6,35*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fermento químico em pó 100 g	1	R$ 5,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cravo-da-índia 10 g	1	R$ 5,65*	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
Saco celofane 10×15 (100 un.)	1	R$ 3,49*	Loja de embalagens	Guipack
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 115,85***	***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: padarias e cafés do bairro, colegas de trabalho, presentes de datas.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Tudo bem? Comecei a fazer pão de mel artesanal por encomenda aqui em casa. Esta semana tenho pães de mel de 50 g por [seu preço] cada. Vai ter alguma festa ou data por aí? Posso te mandar uma foto e reservar para você.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

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

Atenção

> Doce de festa precisa de forminha, pote fechado e etiqueta com data de fabricação e validade. Mantenha longe do sol e do 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: 20 pães de mel de 50 g · **Validade e conservação:** 10 dias em local fresco, bem embalado.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Mel 250 g	60 g	R$ 24,95	R$ 5,99
Leite integral 1 L	240 ml	R$ 4,45	R$ 1,07
Açúcar refinado 1 kg	150 g	R$ 3,45	R$ 0,52
Farinha de trigo 1 kg	300 g	R$ 4,25	R$ 1,28
Achocolatado em pó 550 g	60 g	R$ 18,70	R$ 2,04
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
Fermento químico em pó 100 g	10 g	R$ 5,99	R$ 0,60
Doce de leite 400 g	200 g	R$ 13,95	R$ 6,97
Cobertura fracionada ao leite 1 kg	400 g	R$ 24,62	R$ 9,85
Total do lote			**R$ 29,35**

Lote R$ 29,35 ÷ 20 = R$ 1,47 + embalagem R$ 0,03 = **custo por unidade R$ 1,50**

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

Modo de preparo

1. Misture leite, mel, açúcar, achocolatado e as especiarias até dissolver.
2. Acrescente a farinha e o fermento e misture até ficar homogêneo.
3. Asse em forminhas untadas ou assadeira baixa a 180 °C por 20 a 25 minutos.
4. Depois de frio, corte ao meio e recheie com doce de leite.
5. Banhe na cobertura derretida e deixe secar sobre papel-manteiga.

3 variações para o cardápio: Brigadeiro · Doce de leite com coco · Chocolate branco

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 pão de mel artesanal 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.

Palha italiana

O que é: Brigadeiro firme com biscoito picado, cortado em quadrados e embalado individualmente.

Para quem combina: Quem quer um doce simples, rápido de produzir e fácil de vender por unidade.

[foto real: palha italiana pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 81,62 | 3–8 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Fogão | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 48 quadrados)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite condensado 395 g	4	R$ 19,56*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Chocolate em pó 50% 200 g	1	R$ 13,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Biscoito maisena 360 g	2	R$ 8,58*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar de confeiteiro 500 g	1	R$ 4,49*	Loja de confeitaria	Índice Custo por Prato
Saco celofane 10×15 (100 un.)	1	R$ 3,49*	Loja de embalagens	Guipack
Total para começar		**R$ 81,62***	***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: cantinas, colegas de trabalho, porta de escola.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Tudo bem? Comecei a fazer palha italiana por encomenda aqui em casa. Esta semana tenho quadrados de 30 g por [seu preço] cada. Vai ter alguma festa ou data por aí? Posso te mandar uma foto e reservar para você.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 1,40 a R$ 2,20 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 0,72 × 2 = R$ 1,40; × 3 = R$ 2,20. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Doce de festa precisa de forminha, pote fechado e etiqueta com data de fabricação e validade. Mantenha longe do sol e do 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: 24 quadrados de 30 g · **Validade e conservação:** 5 dias em local fresco ou 10 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Leite condensado 395 g	790 g	R$ 4,89	R$ 9,78
Manteiga com sal 500 g	20 g	R$ 31,60	R$ 1,26
Chocolate em pó 50% 200 g	40 g	R$ 13,90	R$ 2,78
Biscoito maisena 360 g	200 g	R$ 4,29	R$ 2,38
Açúcar de confeiteiro 500 g	30 g	R$ 4,49	R$ 0,27
Total do lote			**R$ 16,48**

Lote R$ 16,48 ÷ 24 = R$ 0,69 + embalagem R$ 0,03 = **custo por unidade R$ 0,72**

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

Modo de preparo

1. Quebre os biscoitos em pedaços pequenos.
2. Faça o brigadeiro com leite condensado, manteiga e chocolate até desgrudar da panela.
3. Desligue, junte o biscoito e misture.
4. Espalhe em assadeira forrada com filme, deixe esfriar 4 horas e corte em quadrados.
5. Passe no açúcar de confeiteiro e embale.

3 variações para o cardápio: Ninho · Paçoca · Brigadeiro branco com 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 palha italiana feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 1,40 a R$ 2,20 (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.

Bem-casado

O que é: Pão de ló macio recheado com doce de leite, passado na calda e embrulhado, para casamentos, chás e lembrancinhas.

Para quem combina: Quem tem paciência para acabamento e quer atender eventos.

[foto real: bem-casado pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 39,12 | 4–8 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 30 bem-casados)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Doce de leite 400 g	1	R$ 13,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fermento químico em pó 100 g	1	R$ 5,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	1	R$ 4,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Saco celofane 10×15 (100 un.)	1	R$ 3,49*	Loja de embalagens	Guipack
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 39,12***	***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: cerimonialistas, noivas do bairro, lojas de lembrancinhas.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Tudo bem? Comecei a fazer bem-casado por encomenda aqui em casa. Esta semana tenho bem-casados por [seu preço] cada. Vai ter alguma festa ou data por aí? Posso te mandar uma foto e reservar para você."

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 1,60 a R$ 2,30 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 0,78 × 2 = R$ 1,60; × 3 = R$ 2,30. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Doce de festa precisa de forminha, pote fechado e etiqueta com data de fabricação e validade. Mantenha longe do sol e do 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: 15 bem-casados · **Validade e conservação:** 5 dias em local fresco, bem embalado.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Ovos brancos (dúzia)	4 un.	R$ 7,99	R$ 2,66
Açúcar refinado 1 kg	220 g	R$ 3,45	R$ 0,76
Farinha de trigo 1 kg	120 g	R$ 4,25	R$ 0,51
Fermento químico em pó 100 g	5 g	R$ 5,99	R$ 0,30
Doce de leite 400 g	200 g	R$ 13,95	R$ 6,97
Total do lote			**R$ 11,21**

Lote R$ 11,21 ÷ 15 = R$ 0,75 + embalagem R$ 0,03 = **custo por unidade R$ 0,78**

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

Modo de preparo

1. Bata os ovos com 120 g de açúcar até dobrar de volume.
2. Misture a farinha peneirada com o fermento delicadamente.
3. Pingue discos de massa em assadeira forrada e asse a 180 °C por 8 a 10 minutos.
4. Una dois discos com doce de leite.
5. Passe na calda rala (100 g de açúcar + 100 ml de água fervidos por 5 minutos), deixe secar e embale.

3 variações para o cardápio: Brigadeiro branco · Goiabada · Limão

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 bem-casado feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 1,60 a R$ 2,30 (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.

Bombom de morango no copinho

O que é: Morango inteiro coberto com creme branco e chocolate, montado em potinho com tampa.

Para quem combina: Quem mora perto de um bom sacolão ou feira e quer um doce que chama atenção na foto.

[foto real: bombom de morango no copinho pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 143,57 | 3–6 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
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
Cobertura fracionada ao leite 1 kg	1	R$ 24,62*	Loja de confeitaria	Embaleme
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	1	R$ 2,59*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 143,57***	***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: grupos de WhatsApp do bairro, namorados, aniversários.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Tudo bem? Comecei a fazer bombom de morango no copinho por encomenda aqui em casa. Esta semana tenho potes de 250 ml por [seu preço] cada. Vai ter alguma festa ou data por aí? Posso te mandar uma foto e reservar para você."

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

> Doce de festa precisa de forminha, pote fechado e etiqueta com data de fabricação e validade. Mantenha longe do sol e do 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 250 ml · **Validade e conservação:** 2 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	100 g	R$ 2,59	R$ 1,29
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
Cobertura fracionada ao leite 1 kg	200 g	R$ 24,62	R$ 4,92
Total do lote			**R$ 41,54**

Lote R$ 41,54 ÷ 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. Lave e seque bem os morangos e retire as folhas.
2. Cozinhe leite condensado, creme de leite e manteiga até engrossar (creme branco) e deixe esfriar.
3. Coloque uma camada de creme no pote, acomode os morangos e cubra com mais creme.
4. Finalize com a cobertura derretida com um pouco de creme de leite.
5. Tampe e guarde na geladeira.

3 variações para o cardápio: Uva verde · Maracujá · Brigadeiro

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 bombom de morango no copinho 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.

Brigadeiro de colher no pote

O que é: Brigadeiro cremoso para comer de colher, vendido em potinho.

Para quem combina: Quem quer começar com uma única receita e vender todos os dias.

[foto real: brigadeiro de colher no pote pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 90,61 | 3–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: 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
Leite condensado 395 g	4	R$ 19,56*	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
Creme de leite 200 g	2	R$ 5,18*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Chocolate granulado 120 g	1	R$ 4,99*	Loja de confeitaria	Savegnago
Total para começar		**R$ 90,61***	***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, porta de escola e faculdade.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Tudo bem? Comecei a fazer brigadeiro de colher no pote por encomenda aqui em casa. Esta semana tenho potes de 120 g por [seu preço] cada. Vai ter alguma festa ou data por aí? Posso te mandar uma foto e reservar para você."

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 5,50 a R$ 8,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 2,66 × 2 = R$ 5,50; × 3 = R$ 8,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Doce de festa precisa de forminha, pote fechado e etiqueta com data de fabricação e validade. Mantenha longe do sol e do 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 120 g · **Validade e conservação:** 3 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
Chocolate em pó 50% 200 g	40 g	R$ 13,90	R$ 2,78
Manteiga com sal 500 g	20 g	R$ 31,60	R$ 1,26
Chocolate granulado 120 g	60 g	R$ 4,99	R$ 2,50
Total do lote			**R$ 18,91**

Lote R$ 18,91 ÷ 10 = R$ 1,89 + embalagem R$ 0,77 = **custo por unidade R$ 2,66**

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

Modo de preparo

1. Junte leite condensado, creme de leite, chocolate e manteiga na panela.
2. Cozinhe em fogo baixo por 8 a 10 minutos, até engrossar mas ainda escorrer da colher.
3. Distribua nos potes ainda morno.
4. Depois de frio, finalize com granulado e tampe.

3 variações para o cardápio: Ninho · Ninho com morango · 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 brigadeiro de colher 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.

Cocada cremosa e cocada de forno

O que é: Cocada tradicional, cremosa no pote ou de forno em pedaços.

Para quem combina: Quem gosta de doces tradicionais e tem público em feiras e no bairro.

[foto real: cocada cremosa e cocada de forno pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 55,82 | 3–6 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
Coco ralado 100 g	4	R$ 22,76*	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	1	R$ 4,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 55,82***	***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: feiras do bairro, mercadinhos, padarias.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Tudo bem? Comecei a fazer cocada cremosa e cocada de forno por encomenda aqui em casa. Esta semana tenho potes de 100 g por [seu preço] cada. Vai ter alguma festa ou data por aí? Posso te mandar uma foto e reservar para você."

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 6,00 a R$ 9,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 2,96 × 2 = R$ 6,00; × 3 = R$ 9,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Doce de festa precisa de forminha, pote fechado e etiqueta com data de fabricação e validade. Mantenha longe do sol e do 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 100 g · **Validade e conservação:** 5 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Coco ralado 100 g	200 g	R$ 5,69	R$ 11,38
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Leite integral 1 L	200 ml	R$ 4,45	R$ 0,89
Açúcar refinado 1 kg	100 g	R$ 3,45	R$ 0,35
Total do lote			**R$ 17,50**

Lote R$ 17,50 ÷ 8 = R$ 2,19 + embalagem R$ 0,77 = **custo por unidade R$ 2,96**

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

Modo de preparo

1. Junte todos os ingredientes na panela.
2. Cozinhe em fogo baixo mexendo por 15 a 20 minutos, até engrossar.
3. Para cocada cremosa, distribua nos potes ainda morna.
4. Para cocada de forno, junte 2 ovos à massa fria, espalhe em assadeira e asse a 180 °C até dourar.

3 variações para o cardápio: Cocada de maracujá · Cocada com doce de leite · Cocada de 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 cocada cremosa e cocada de forno 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.

Pirulito de chocolate

O que é: Pirulitos de chocolate em formatos divertidos, para festas infantis e lembrancinhas.

Para quem combina: Quem gosta de atividade manual e quer atender festas temáticas.

[foto real: pirulito de chocolate pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 36,69 | 2–6 h por semana | Dificuldade: Baixa

Precisa de: Micro-ondas ou fogão + forma de pirulito | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 40 pirulitos)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Cobertura fracionada ao leite 1 kg	1	R$ 24,62*	Loja de confeitaria	Embaleme
Palito de picolé (50 un.)	1	R$ 5,59*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Saco celofane 10×15 (100 un.)	1	R$ 3,49*	Loja de embalagens	Guipack
Granulado colorido 50 g	1	R$ 2,99*	Loja de confeitaria	Savegnago
Total para começar		**R$ 36,69***	***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: mães de festa infantil, escolas (datas), lojas de festa.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Tudo bem? Comecei a fazer pirulito de chocolate por encomenda aqui em casa. Esta semana tenho pirulitos de 25 g por [seu preço] cada. Vai ter alguma festa ou data por aí? Posso te mandar uma foto e reservar para você.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 1,60 a R$ 2,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 0,82 × 2 = R$ 1,60; × 3 = R$ 2,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Doce de festa precisa de forminha, pote fechado e etiqueta com data de fabricação e validade. Mantenha longe do sol e do 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: 20 pirulitos de 25 g · **Validade e conservação:** 30 dias em local fresco, bem embalado.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Cobertura fracionada ao leite 1 kg	500 g	R$ 24,62	R$ 12,31
Granulado colorido 50 g	20 g	R$ 2,99	R$ 1,20
Total do lote			**R$ 13,51**

Lote R$ 13,51 ÷ 20 = R$ 0,68 + embalagem R$ 0,15 = **custo por unidade R$ 0,82**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Saco celofane 10×15 (100 un,)	1 por un.	R$ 0,03
Palito de picolé (50 un,)	1 por un.	R$ 0,11

Modo de preparo

1. Derreta a cobertura em banho-maria ou micro-ondas, mexendo a cada 30 segundos.
2. Encha as cavidades da forma de pirulito e coloque o palito.
3. Bata a forma na mesa para sair o ar e leve à geladeira por 15 minutos.
4. Desenforme, decore com confeitos e embale.

3 variações para o cardápio: Chocolate branco colorido · Meio amargo · Com confeitos

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 pirulito de chocolate feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 1,60 a R$ 2,50 (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.

Cake pop

O que é: Bolinho de bolo com brigadeiro no palito, coberto de chocolate.

Para quem combina: Quem quer um item bonito para mesas de festa e lembrancinhas.

[foto real: cake pop pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 127,15 | 4–8 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno + fogão | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 60 cake)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cobertura fracionada ao leite 1 kg	1	R$ 24,62*	Loja de confeitaria	Embaleme
Chocolate em pó 50% 200 g	1	R$ 13,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Palito de picolé (50 un.)	2	R$ 11,18*	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
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
Saco celofane 10×15 (100 un.)	1	R$ 3,49*	Loja de embalagens	Guipack
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 127,15***	***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: decoradoras de festa, mães de festa infantil.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Tudo bem? Comecei a fazer cake pop por encomenda aqui em casa. Esta semana tenho cake pops de 30 g por [seu preço] cada. Vai ter alguma festa ou data por aí? Posso te mandar uma foto e reservar para você.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 1,70 a R$ 2,60 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 0,87 × 2 = R$ 1,70; × 3 = R$ 2,60. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Doce de festa precisa de forminha, pote fechado e etiqueta com data de fabricação e validade. Mantenha longe do sol e do 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: 30 cake pops de 30 g · **Validade e conservação:** 5 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
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	150 g	R$ 4,25	R$ 0,64
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
Chocolate em pó 50% 200 g	40 g	R$ 13,90	R$ 2,78
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Manteiga com sal 500 g	10 g	R$ 31,60	R$ 0,63
Cobertura fracionada ao leite 1 kg	400 g	R$ 24,62	R$ 9,85
Total do lote			**R$ 21,57**

Lote R$ 21,57 ÷ 30 = R$ 0,72 + embalagem R$ 0,15 = **custo por unidade R$ 0,87**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Saco celofane 10×15 (100 un,)	1 por un.	R$ 0,03
Palito de picolé (50 un,)	1 por un.	R$ 0,11

Modo de preparo

1. Asse um bolo simples de chocolate (ovos, açúcar, farinha, leite, óleo, 20 g de chocolate e fermento) a 180 °C por 30 minutos.
2. Faça um brigadeiro mole com leite condensado, manteiga e 20 g de chocolate.
3. Esfarele o bolo frio e misture com o brigadeiro até dar liga.
4. Enrole bolinhas de 30 g, espete o palito molhado em chocolate e gele 20 minutos.
5. Banhe na cobertura derretida, decore e embale.

3 variações para o cardápio: Baunilha com brigadeiro branco · Red velvet simples · 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 cake pop feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 1,70 a R$ 2,60 (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.

Doce de leite caseiro em pote

O que é: Doce de leite de panela, feito só com leite e açúcar, vendido em pote de vidro.

Para quem combina: Quem tem tempo para mexer panela e quer um produto que dura mais.

[foto real: doce de leite caseiro em pote pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 59,25 | 3–6 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Fogão | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 8 potes)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Pote de vidro 240 ml com tampa (12 un.)	1	R$ 38,00*	Loja de embalagens	Empório Pack
Leite integral 1 L	4	R$ 17,80*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 59,25***	***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: feiras, empórios e mercadinhos, presentes.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Tudo bem? Comecei a fazer doce de leite caseiro em pote por encomenda aqui em casa. Esta semana tenho potes de 200 g por [seu preço] cada. Vai ter alguma festa ou data por aí? Posso te mandar uma foto e reservar para você.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 11,50 a R$ 17,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 5,74 × 2 = R$ 11,50; × 3 = R$ 17,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Doce de festa precisa de forminha, pote fechado e etiqueta com data de fabricação e validade. Mantenha longe do sol e do 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: 4 potes de 200 g · **Validade e conservação:** Fechado: 30 dias em local fresco. Aberto: 15 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Leite integral 1 L	2 L	R$ 4,45	R$ 8,90
Açúcar refinado 1 kg	400 g	R$ 3,45	R$ 1,38
Total do lote			**R$ 10,28**

Lote R$ 10,28 ÷ 4 = R$ 2,57 + embalagem R$ 3,17 = **custo por unidade R$ 5,74**

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

Modo de preparo

1. Leve leite e açúcar ao fogo em panela grande, mexendo até ferver.
2. Abaixe o fogo e cozinhe por cerca de 1h30, mexendo sempre, até ficar cor de caramelo e cremoso.
3. Esterilize os potes de vidro (ferva por 10 minutos).
4. Envase quente, tampe e deixe esfriar de cabeça para baixo.

3 variações para o cardápio: Doce de leite com coco · Com café · 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 doce de leite caseiro em pote feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 11,50 a R$ 17,50 (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.

Paçoca e pé de moleque caseiros

O que é: Paçoca de amendoim torrado e pé de moleque, vendidos em saquinhos.

Para quem combina: Quem quer produtos de festa junina que vendem o ano todo.

[foto real: paçoca e pé de moleque caseiros pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 81,12 | 2–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Forno + liquidificador | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 60 paçocas)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Amendoim cru 500 g	2	R$ 60,80*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de mandioca 1 kg	1	R$ 9,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Saco celofane 10×15 (100 un.)	1	R$ 3,49*	Loja de embalagens	Guipack
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 81,12***	***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: mercadinhos, padarias, festas juninas.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Tudo bem? Comecei a fazer paçoca e pé de moleque caseiros por encomenda aqui em casa. Esta semana tenho paçocas de 25 g por [seu preço] cada. Vai ter alguma festa ou data por aí? Posso te mandar uma foto e reservar para você.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 2,20 a R$ 3,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 1,12 × 2 = R$ 2,20; × 3 = R$ 3,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Doce de festa precisa de forminha, pote fechado e etiqueta com data de fabricação e validade. Mantenha longe do sol e do 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: 30 paçocas de 25 g · **Validade e conservação:** 30 dias em local fresco, bem embalado.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Amendoim cru 500 g	500 g	R$ 30,40	R$ 30,40
Açúcar refinado 1 kg	200 g	R$ 3,45	R$ 0,69
Farinha de mandioca 1 kg	150 g	R$ 9,99	R$ 1,50
Sal refinado 1 kg	2 g	R$ 3,39	R$ 0,01
Total do lote			**R$ 32,60**

Lote R$ 32,60 ÷ 30 = R$ 1,09 + embalagem R$ 0,03 = **custo por unidade R$ 1,12**

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

Modo de preparo

1. Torre o amendoim em forno a 180 °C por 15 minutos e retire a pele.
2. Bata no processador ou liquidificador até virar farofa.
3. Misture o açúcar, a farinha e o sal.
4. Aperte em forminha ou assadeira e corte em quadrados.
5. Embale cada paçoca.

3 variações para o cardápio: Pé de moleque (amendoim + açúcar caramelizado) · Paçoca com chocolate · Paçoca de rolha

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 paçoca e pé de moleque caseiros feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 2,20 a R$ 3,50 (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.

Mini churros recheados

O que é: Mini churros fritos na hora, passados no açúcar com canela e recheados com doce de leite.

Para quem combina: Quem quer vender em eventos, portas de escola ou por encomenda para festas.

[foto real: mini churros recheados pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 101,12 | 3–6 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Fogão | Online: Parcial (eventos e encomendas)

Custo para começar (2 lotes = 10 copos)

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
Óleo de soja 900 ml	2	R$ 12,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Copo 300 ml com tampa bolha (10 un.)	1	R$ 11,28*	Loja de embalagens	Loja Dispan
Canela em pó 40 g	1	R$ 6,35*	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
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 101,12***	***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, eventos da escola, feiras.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Tudo bem? Comecei a fazer mini churros recheados por encomenda aqui em casa. Esta semana tenho copos com 8 mini churros por [seu preço] cada. Vai ter alguma festa ou data por aí? Posso te mandar uma foto e reservar para você.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 11,00 a R$ 16,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 5,37 × 2 = R$ 11,00; × 3 = R$ 16,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Doce de festa precisa de forminha, pote fechado e etiqueta com data de fabricação e validade. Mantenha longe do sol e do 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: 5 copos com 8 mini churros · **Validade e conservação:** Consumir no mesmo dia.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Manteiga com sal 500 g	30 g	R$ 31,60	R$ 1,90
Farinha de trigo 1 kg	150 g	R$ 4,25	R$ 0,64
Sal refinado 1 kg	2 g	R$ 3,39	R$ 0,01
Óleo de soja 900 ml	500 ml	R$ 6,45	R$ 3,58
Açúcar refinado 1 kg	100 g	R$ 3,45	R$ 0,35
Canela em pó 40 g	5 g	R$ 6,35	R$ 0,79
Doce de leite 400 g	400 g	R$ 13,95	R$ 13,95
Total do lote			**R$ 21,21**

Lote R$ 21,21 ÷ 5 = R$ 4,24 + embalagem R$ 1,13 = **custo por unidade R$ 5,37**

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

Modo de preparo

1. Ferva 250 ml de água com a manteiga e o sal.
2. Desligue, junte a farinha de uma vez e mexa até desgrudar da panela.
3. Coloque a massa no saco com bico pitanga e faça palitos de 6 cm.
4. Frite em óleo quente até dourar e escorra em papel.
5. Passe no açúcar com canela e recheie com doce de leite.

3 variações para o cardápio: Brigadeiro · Chocolate branco · Goiabada

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 mini churros recheados feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 11,00 a R$ 16,50 (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.

Quindim e quindão

O que é: Quindim assado em banho-maria, vendido em fatias de quindão ou unidades.

Para quem combina: Quem domina forno e quer um doce clássico com pouca concorrência.

[foto real: quindim e quindão pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 125,38 | 3–6 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 24 fatias)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Caixa kraft para fatia com visor (10 un.)	3	R$ 62,97*	Loja de embalagens	Marplast Embalagens
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	2	R$ 15,98*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Coco ralado 100 g	2	R$ 11,38*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 125,38***	***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: padarias e cafés, almoços de família, grupos do bairro.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Tudo bem? Comecei a fazer quindim e quindão por encomenda aqui em casa. Esta semana tenho fatias de quindão por [seu preço] cada. Vai ter alguma festa ou data por aí? Posso te mandar uma foto e reservar para você.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 7,00 a R$ 10,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 3,43 × 2 = R$ 7,00; × 3 = R$ 10,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Doce de festa precisa de forminha, pote fechado e etiqueta com data de fabricação e validade. Mantenha longe do sol e do 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 fatias de quindão · **Validade e conservação:** 3 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Ovos brancos (dúzia)	12 un.	R$ 7,99	R$ 7,99
Açúcar refinado 1 kg	300 g	R$ 3,45	R$ 1,04
Coco ralado 100 g	100 g	R$ 5,69	R$ 5,69
Manteiga com sal 500 g	20 g	R$ 31,60	R$ 1,26
Total do lote			**R$ 15,98**

Lote R$ 15,98 ÷ 12 = R$ 1,33 + embalagem R$ 2,10 = **custo por unidade R$ 3,43**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Caixa kraft para fatia com visor (10 un,)	1 por un.	R$ 2,10

Modo de preparo

1. Separe as gemas (use só gemas de ovos frescos; as claras podem virar suspiro).
2. Misture gemas, açúcar, coco e manteiga derretida sem bater demais.
3. Coloque em forma de pudim caramelizada ou untada com açúcar.
4. Asse em banho-maria a 180 °C por cerca de 50 minutos, até firmar.
5. Desenforme frio e corte em fatias.

3 variações para o cardápio: Quindim de maracujá · Quindão com coco queimado · Mini quindins

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 quindim e quindão 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.

Caixinha mix de doces para presente

O que é: Caixinhas com 4 docinhos sortidos, prontas para presentear em aniversários, datas e empresas.

Para quem combina: Quem quer vender presente pronto, com valor percebido maior que o docinho avulso.

[foto real: caixinha mix de doces para presente pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 109,73 | 3–8 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Fogão | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 24 caixinhas)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Caixa kraft para 4 doces com visor (10 un.)	3	R$ 25,50*	Loja de embalagens	Sulformas
Leite condensado 395 g	4	R$ 19,56*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Chocolate em pó 50% 200 g	1	R$ 13,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Coco ralado 100 g	2	R$ 11,38*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Chocolate granulado 120 g	1	R$ 4,99*	Loja de confeitaria	Savegnago
Forminha nº 4 (100 un.)	1	R$ 2,80*	Loja de confeitaria	Ângulo Embalagens
Total para começar		**R$ 109,73***	***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: empresas pequenas (brindes), Dia das Mães, Dia dos Professores.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Tudo bem? Comecei a fazer caixinha mix de doces para presente por encomenda aqui em casa. Esta semana tenho caixinhas com 4 doces por [seu preço] cada. Vai ter alguma festa ou data por aí? Posso te mandar uma foto e reservar para você."

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 5,50 a R$ 8,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 2,64 × 2 = R$ 5,50; × 3 = R$ 8,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Doce de festa precisa de forminha, pote fechado e etiqueta com data de fabricação e validade. Mantenha longe do sol e do calor. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Receita-base

Rendimento: 12 caixinhas com 4 doces · **Validade e conservação:** 3 dias em temperatura ambiente fresca ou 7 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Leite condensado 395 g	790 g	R$ 4,89	R$ 9,78
Manteiga com sal 500 g	20 g	R$ 31,60	R$ 1,26
Chocolate em pó 50% 200 g	30 g	R$ 13,90	R$ 2,08
Coco ralado 100 g	80 g	R$ 5,69	R$ 4,55
Chocolate granulado 120 g	60 g	R$ 4,99	R$ 2,50
Total do lote			**R$ 20,18**

Lote R$ 20,18 ÷ 12 = R$ 1,68 + embalagem R$ 0,96 = **custo por unidade R$ 2,64**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Caixa kraft para 4 doces com visor (10 un,)	1 por un.	R$ 0,85
Forminha nº 4 (100 un,)	4 por un.	R$ 0,11

Modo de preparo

1. Divida os ingredientes em duas receitas: brigadeiro (lata 1 + chocolate) e beijinho (lata 2 + 50 g de coco).
2. Cozinhe cada uma até desgrudar do fundo e deixe esfriar coberto por 4 horas.
3. Enrole bolinhas de 15 g e finalize (granulado e coco).
4. Monte 4 docinhos por caixinha, 2 de cada.
5. Feche e coloque etiqueta com nome e validade.

3 variações para o cardápio: Caixinha só de brigadeiros gourmet · Caixinha com trufas · Caixinha temática da data

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 caixinha mix de doces para presente 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.

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.

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 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.

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 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.

Categoria 3 — 14 ideias

Bolos e tortas

Bolos e tortas têm recompra garantida: café da tarde, aniversário em casa e almoço de domingo. Comece pelo que você já faz para a família.

[foto real: produtos da categoria bolos e tortas]

As ideias desta categoria

Nº	Ideia	Para começar*	Custo/un.*	Dificuldade
31	Bolo caseiro inteiro e em fatias	R$ 54,23	R$ 13,91	Baixa
32	Bolo caseirinho / bolo vulcão com cobertura	R$ 120,66	R$ 22,18	Baixa
33	Fatias de bolo recheado	R$ 186,89	R$ 4,12	Média
34	Bolo de festa simples com chantilly	R$ 149,98	R$ 63,65	Média
35	Naked cake	R$ 168,60	R$ 61,29	Média
36	Torta doce (holandesa, limão, morango)	R$ 152,02	R$ 41,86	Média
37	Bolo gelado de coco no papel-alumínio	R$ 86,64	R$ 2,57	Baixa
38	Rocambole	R$ 56,47	R$ 19,32	Média
39	Bentô cake (mini bolo)	R$ 123,20	R$ 5,90	Média
40	Cupcakes	R$ 86,99	R$ 1,70	Média
41	Brownie em embalagem individual	R$ 154,88	R$ 4,01	Baixa
42	Bolo de milho, aipim e fubá cremoso	R$ 65,33	R$ 19,53	Baixa
43	Cuca e bolo de banana	R$ 105,53	R$ 23,36	Baixa
44	Torta de bolacha sem forno	R$ 81,42	R$ 29,66	Baixa

*Estimativas com preços de 03/11/2026.

Onde encontrar clientes

Vizinhos, aniversários em casa, cafés e padarias pequenas, empresas (aniversariantes do mês).

Cuidados da categoria

> Bolos recheados e com chantilly ficam na geladeira. Use caixa ou embalagem fechada e etiqueta com a validade.

Bolo caseiro inteiro e em fatias

O que é: Bolo de laranja caseiro, fofinho, vendido inteiro na forma descartável ou em fatias.

Para quem combina: Quem já faz bolo para a família e quer começar com o que sabe.

[foto real: bolo caseiro inteiro e em fatias pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 54,23 | 3–8 h por semana | Dificuldade: Baixa | 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
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Filme PVC 15 m	1	R$ 6,89*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Laranja pera (3 kg)	1	R$ 6,45*	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
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$ 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: vizinhos, cafés da manhã de empresas, portarias.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou aceitando encomendas de bolo caseiro inteiro e em fatias feito em casa. Sai a [seu preço] cada (bolo de cerca de 1 kg (12 fatias)). Para qual dia você precisaria? Posso te mandar a foto do último que fiz.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 28,00 a R$ 42,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 13,91 × 2 = R$ 28,00; × 3 = R$ 42,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Bolos recheados e com chantilly ficam na geladeira. Use caixa ou embalagem fechada e etiqueta com a validade. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Receita-base

Rendimento: 1 bolo de cerca de 1 kg (12 fatias) · **Validade e conservação:** 4 dias em local fresco, bem fechado.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Laranja pera (3 kg)	500 g	R$ 6,45	R$ 1,07
Ovos brancos (dúzia)	3 un.	R$ 7,99	R$ 2,00
Açúcar refinado 1 kg	300 g	R$ 3,45	R$ 1,04
Farinha de trigo 1 kg	300 g	R$ 4,25	R$ 1,28
Óleo de soja 900 ml	120 ml	R$ 6,45	R$ 0,86
Fermento químico em pó 100 g	10 g	R$ 5,99	R$ 0,60
Total do lote			**R$ 6,84**

Lote R$ 6,84 ÷ 1 = R$ 6,84 + embalagem R$ 7,07 = **custo por unidade R$ 13,91**

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 no liquidificador o suco de 2 laranjas, os ovos, o óleo e o açúcar.
2. Passe para uma tigela e misture a farinha peneirada.
3. Junte o fermento delicadamente.
4. Asse na forma descartável untada a 180 °C por 40 minutos.
5. Espere esfriar, cubra com filme e etiquete.

3 variações para o cardápio: Bolo de cenoura com chocolate · Bolo de fubá · Bolo 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 bolo caseiro inteiro e em fatias feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 28,00 a R$ 42,00 (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.

Bolo caseirinho / bolo vulcão com cobertura

O que é: Bolo de chocolate com cobertura cremosa escorrendo, vendido em caixa com visor.

Para quem combina: Quem quer um bolo que chama atenção na foto e é fácil de repetir.

[foto real: bolo caseirinho / bolo vulcão com cobertura pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 120,66 | 3–8 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Forno + fogão | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 2 un.)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Caixa 20×20×7 cm com visor (10 un.)	1	R$ 27,62*	Loja de embalagens	Mariana Embalagem
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$ 120,66***	***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: aniversários em casa, grupos do bairro, colegas de trabalho.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou aceitando encomendas de bolo caseirinho / bolo vulcão com cobertura feito em casa. Sai a [seu preço] cada (bolo de cerca de 1,2 kg). Para qual dia você precisaria? Posso te mandar a foto do último que fiz.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 44,50 a R$ 67,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 22,18 × 2 = R$ 44,50; × 3 = R$ 67,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Bolos recheados e com chantilly ficam na geladeira. Use caixa ou embalagem fechada e etiqueta com a validade. 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 1,2 kg · **Validade e conservação:** 4 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 ÷ 1 = R$ 19,42 + embalagem R$ 2,76 = **custo por unidade R$ 22,18**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Caixa 20×20×7 cm com visor (10 un,)	1 por un.	R$ 2,76

Modo de preparo

1. Bata ovos, açúcar, leite, óleo e 50 g de chocolate; misture a farinha e o fermento.
2. Asse em forma de furo central a 180 °C por 40 minutos.
3. Faça a cobertura mole: leite condensado, creme de leite, 30 g de chocolate e manteiga cozidos por 5 minutos.
4. Desenforme o bolo morno e despeje a cobertura no centro até escorrer.
5. Coloque na caixa e feche.

3 variações para o cardápio: Vulcão de cenoura com chocolate · Vulcão de ninho · Vulcão de maracujá

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 caseirinho / bolo vulcão com cobertura feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 44,50 a R$ 67,00 (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.

Fatias de bolo recheado

O que é: Fatias generosas de bolo recheado em caixinha com visor, para vender por unidade.

Para quem combina: Quem quer vender bolo de festa sem ter que fazer bolo de festa inteiro.

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

Para começar: R$ 186,89 | 4–8 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno + fogão | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 24 fatias)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Caixa kraft para fatia com visor (10 un.)	3	R$ 62,97*	Loja de embalagens	Marplast Embalagens
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite condensado 395 g	4	R$ 19,56*	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
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
Essência de baunilha 35 ml	1	R$ 5,15*	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$ 186,89***	***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, cafés, padarias pequenas.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou aceitando encomendas de fatias de bolo recheado feito em casa. Sai a [seu preço] cada (fatias de 150 g). Para qual dia você precisaria? Posso te mandar a foto do último que fiz."

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

> Bolos recheados e com chantilly ficam na geladeira. Use caixa ou embalagem fechada e etiqueta com a validade. 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 fatias de 150 g · **Validade e conservação:** 3 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Ovos brancos (dúzia)	4 un.	R$ 7,99	R$ 2,66
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
Leite integral 1 L	150 ml	R$ 4,45	R$ 0,67
Óleo de soja 900 ml	80 ml	R$ 6,45	R$ 0,57
Fermento químico em pó 100 g	10 g	R$ 5,99	R$ 0,60
Essência de baunilha 35 ml	5 ml	R$ 5,15	R$ 0,74
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	30 g	R$ 13,90	R$ 2,08
Manteiga com sal 500 g	10 g	R$ 31,60	R$ 0,63
Total do lote			**R$ 24,26**

Lote R$ 24,26 ÷ 12 = R$ 2,02 + embalagem R$ 2,10 = **custo por unidade R$ 4,12**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Caixa kraft para fatia com visor (10 un,)	1 por un.	R$ 2,10

Modo de preparo

1. Asse um bolo de baunilha retangular a 180 °C por 35 minutos.
2. Faça o recheio de ninho (1 lata de leite condensado, creme de leite e leite em pó) e um brigadeiro (1 lata, chocolate e manteiga).
3. Corte o bolo em 2 camadas e umedeça com um pouco de leite.
4. Recheie com o creme de ninho e cubra com brigadeiro.
5. Gele 2 horas, corte 12 fatias e coloque nas caixinhas.

3 variações para o cardápio: Prestígio · Morango com ninho · Doce de leite com ameixa

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 fatias de bolo recheado 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).

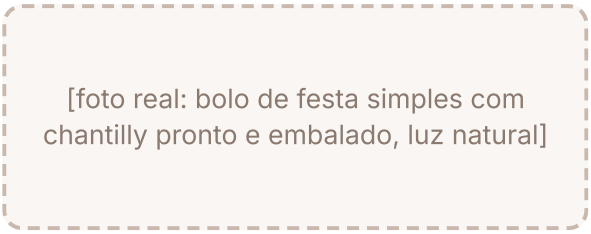
Plano de 7 dias

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.

Bolo de festa simples com chantilly

O que é: Bolo de aniversário recheado e coberto com chantilly, para festas pequenas em casa.

Para quem combina: Quem já faz bolo e quer entrar em encomendas de aniversário.



Para começar: R$ 149,98 | 4–10 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno + batedeira | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (1 lote = 1 un.)

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
Caixa 20×20×7 cm com visor (10 un.)	1	R$ 27,62*	Loja de embalagens	Mariana Embalagem
Chantilly 1 L	1	R$ 27,35*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fermento químico em pó 100 g	1	R$ 5,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite condensado 395 g	1	R$ 4,89*	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$ 149,98***	***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: mães de festa infantil, colegas de trabalho, igreja e comunidade.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou aceitando encomendas de bolo de festa simples com chantilly feito em casa. Sai a [seu preço] cada (bolo de cerca de 1,8 kg (20 fatias)). Para qual dia você precisaria? Posso te mandar a foto do último que fiz."

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 127,50 a R$ 191,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 63,65 × 2 = R$ 127,50; × 3 = R$ 191,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Bolos recheados e com chantilly ficam na geladeira. Use caixa ou embalagem fechada e etiqueta com a validade. 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 1,8 kg (20 fatias) · **Validade e conservação:** 3 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Ovos brancos (dúzia)	6 un.	R$ 7,99	R$ 4,00
Açúcar refinado 1 kg	180 g	R$ 3,45	R$ 0,62
Farinha de trigo 1 kg	180 g	R$ 4,25	R$ 0,77
Fermento químico em pó 100 g	5 g	R$ 5,99	R$ 0,30
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
Morango (bandeja 200 g)	400 g	R$ 14,90	R$ 29,80
Chantilly 1 L	600 ml	R$ 27,35	R$ 16,41
Leite integral 1 L	200 ml	R$ 4,45	R$ 0,89
Total do lote			**R$ 60,89**

Lote R$ 60,89 ÷ 1 = R$ 60,89 + embalagem R$ 2,76 = **custo por unidade R$ 63,65**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Caixa 20×20×7 cm com visor (10 un,)	1 por un.	R$ 2,76

Modo de preparo

1. Faça um pão de ló: bata os ovos com o açúcar até triplicar, misture a farinha e o fermento delicadamente e asse a 180 °C por 35 minutos.
2. Faça o recheio branco: leite condensado, creme de leite e manteiga até engrossar.
3. Corte o pão de ló em 3 camadas e umedeça com leite.
4. Recheie com creme branco e morangos picados.
5. Cubra com chantilly batido e decore.

3 variações para o cardápio: Brigadeiro · Ninho com morango · Doce de leite com 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 bolo de festa simples com chantilly feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 127,50 a R$ 191,00 (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.

Naked cake

O que é: Bolo com cobertura fina de chantilly que mostra as camadas, decorado com frutas.

Para quem combina: Quem quer um bolo bonito e mais rápido de decorar que o bolo de festa tradicional.

[foto real: naked cake pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 168,60 | 4–8 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno + batedeira | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 2 un.)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Morango (bandeja 200 g)	4	R$ 59,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Doce de leite 400 g	2	R$ 27,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Caixa 20×20×7 cm com visor (10 un.)	1	R$ 27,62*	Loja de embalagens	Mariana Embalagem
Chantilly 1 L	1	R$ 27,35*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	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
Total para começar		**R$ 168,60***	***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: casamentos pequenos, chás, aniversários de adultos.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou aceitando encomendas de naked cake feito em casa. Sai a [seu preço] cada (bolo de cerca de 1,5 kg (15 fatias)). Para qual dia você precisaria? Posso te mandar a foto do último que fiz.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 123,00 a R$ 184,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 61,29 × 2 = R$ 123,00; × 3 = R$ 184,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Bolos recheados e com chantilly ficam na geladeira. Use caixa ou embalagem fechada e etiqueta com a validade. 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 1,5 kg (15 fatias) · **Validade e conservação:** 3 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Ovos brancos (dúzia)	6 un.	R$ 7,99	R$ 4,00
Açúcar refinado 1 kg	180 g	R$ 3,45	R$ 0,62
Farinha de trigo 1 kg	180 g	R$ 4,25	R$ 0,77
Fermento químico em pó 100 g	5 g	R$ 5,99	R$ 0,30
Doce de leite 400 g	400 g	R$ 13,95	R$ 13,95
Chantilly 1 L	300 ml	R$ 27,35	R$ 8,21
Morango (bandeja 200 g)	400 g	R$ 14,90	R$ 29,80
Leite integral 1 L	200 ml	R$ 4,45	R$ 0,89
Total do lote			**R$ 58,53**

Lote R$ 58,53 ÷ 1 = R$ 58,53 + embalagem R$ 2,76 = **custo por unidade R$ 61,29**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Caixa 20×20×7 cm com visor (10 un,)	1 por un.	R$ 2,76

Modo de preparo

1. Asse um pão de ló (ovos e açúcar batidos até triplicar, farinha e fermento) a 180 °C por 35 minutos.
2. Corte em 3 camadas e umedeça com leite.
3. Recheie com doce de leite.
4. Passe uma camada fina de chantilly por fora, deixando o bolo aparecer.
5. Decore com morangos e gele.

3 variações para o cardápio: Brigadeiro com morango · Ninho com frutas vermelhas · Limão

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 naked cake feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 123,00 a R$ 184,00 (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 doce (holandesa, limão, morango)

O que é: Torta holandesa de creme com base de biscoito e cobertura de chocolate, vendida inteira ou em fatias.

Para quem combina: Quem quer uma torta sem forno com cara de doceria.

[foto real: torta doce (holandesa, limão, morango) pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 152,02 | 3–6 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Geladeira + batedeira | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 2 un.)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Manteiga com sal 500 g	2	R$ 63,20*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cobertura fracionada meio amargo 1 kg	1	R$ 27,99*	Loja de confeitaria	Embaleme
Caixa 20×20×7 cm com visor (10 un.)	1	R$ 27,62*	Loja de embalagens	Mariana Embalagem
Creme de leite 200 g	4	R$ 10,36*	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
Açúcar de confeiteiro 500 g	1	R$ 4,49*	Loja de confeitaria	Índice Custo por Prato
Total para começar		**R$ 152,02***	***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, aniversários.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou aceitando encomendas de torta doce (holandesa, limão, morango) feito em casa. Sai a [seu preço] cada (torta de cerca de 1,4 kg (12 fatias)). Para qual dia você precisaria? Posso te mandar a foto do último que fiz.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 84,00 a R$ 126,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 41,86 × 2 = R$ 84,00; × 3 = R$ 126,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Bolos recheados e com chantilly ficam na geladeira. Use caixa ou embalagem fechada e etiqueta com a validade. 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 torta de cerca de 1,4 kg (12 fatias) · **Validade e conservação:** 4 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Biscoito maisena 360 g	300 g	R$ 4,29	R$ 3,58
Manteiga com sal 500 g	300 g	R$ 31,60	R$ 18,96
Açúcar de confeiteiro 500 g	100 g	R$ 4,49	R$ 0,90
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Creme de leite 200 g	400 g	R$ 2,59	R$ 5,18
Cobertura fracionada meio amargo 1 kg	200 g	R$ 27,99	R$ 5,60
Total do lote			**R$ 39,10**

Lote R$ 39,10 ÷ 1 = R$ 39,10 + embalagem R$ 2,76 = **custo por unidade R$ 41,86**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Caixa 20×20×7 cm com visor (10 un,)	1 por un.	R$ 2,76

Modo de preparo

1. Bata 200 g de manteiga com o açúcar de confeiteiro até ficar claro; junte leite condensado e 200 g de creme de leite.
2. Triture metade dos biscoitos com 100 g de manteiga e forre a forma.
3. Coloque o creme e gele por 2 horas.
4. Faça o ganache: cobertura derretida com 200 g de creme de leite.
5. Cubra, decore a borda com biscoitos inteiros e gele por 4 horas.

3 variações para o cardápio: Torta de limão · Torta de morango · Torta de maracujá

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 doce (holandesa, limão, morango) feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 84,00 a R$ 126,00 (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.

Bolo gelado de coco no papel-alumínio

O que é: Pedaços de bolo molhadinho de coco, embrulhados no papel-alumínio e servidos gelados.

Para quem combina: Quem quer um produto barato, popular e que vende muito em dia quente.

[foto real: bolo gelado de coco no papel-alumínio pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 86,64 | 3–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 24 pedaços)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Papel-alumínio 30 cm x 4 m	3	R$ 14,55*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite de coco 200 ml	2	R$ 13,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Coco ralado 100 g	2	R$ 11,38*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite condensado 395 g	2	R$ 9,78*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	2	R$ 8,90*	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
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$ 86,64***	***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: porta de escola, praia e praça, colegas de trabalho.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou aceitando encomendas de bolo gelado de coco no papel-alumínio feito em casa. Sai a [seu preço] cada (pedaços de 120 g). Para qual dia você precisaria? Posso te mandar a foto do último que fiz.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 5,50 a R$ 8,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 2,57 × 2 = R$ 5,50; × 3 = R$ 8,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Bolos recheados e com chantilly ficam na geladeira. Use caixa ou embalagem fechada e etiqueta com a validade. 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 pedaços de 120 g · **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
Leite integral 1 L	600 ml	R$ 4,45	R$ 2,67
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
Leite de coco 200 ml	200 ml	R$ 6,95	R$ 6,95
Coco ralado 100 g	100 g	R$ 5,69	R$ 5,69
Total do lote			**R$ 25,05**

Lote R$ 25,05 ÷ 12 = R$ 2,09 + embalagem R$ 0,48 = **custo por unidade R$ 2,57**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Papel-alumínio 30 cm x 4 m	0,1 por un.	R$ 0,48

Modo de preparo

1. Asse um bolo de baunilha simples (ovos, açúcar, farinha, 200 ml de leite, óleo e fermento) a 180 °C por 35 minutos.
2. Faça a calda: 400 ml de leite, leite condensado e leite de coco aquecidos.
3. Fure o bolo ainda quente e regue com a calda.
4. Corte em 12 pedaços e passe no coco ralado.
5. Embrulhe cada pedaço no papel-alumínio e gele.

3 variações para o cardápio: Bolo gelado de chocolate · De abacaxi · De milho

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 gelado de coco no papel-alumínio 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.

Rocambole

O que é: Rocambole de pão de ló recheado com doce de leite, vendido inteiro ou em fatias.

Para quem combina: Quem quer um doce tradicional de padaria feito em casa.

[foto real: rocambole pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 56,47 | 2–6 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
Doce de leite 400 g	2	R$ 27,90*	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
Fermento químico em pó 100 g	1	R$ 5,99*	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$ 56,47***	***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: padarias pequenas, vizinhos, café da tarde.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou aceitando encomendas de rocambole feito em casa. Sai a [seu preço] cada (rocambole de cerca de 700 g (10 fatias)). Para qual dia você precisaria? Posso te mandar a foto do último que fiz."

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 39,00 a R$ 58,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 19,32 × 2 = R$ 39,00; × 3 = R$ 58,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Bolos recheados e com chantilly ficam na geladeira. Use caixa ou embalagem fechada e etiqueta com a validade. 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 rocambole de cerca de 700 g (10 fatias) · **Validade e conservação:** 4 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Ovos brancos (dúzia)	4 un.	R$ 7,99	R$ 2,66
Açúcar refinado 1 kg	150 g	R$ 3,45	R$ 0,52
Farinha de trigo 1 kg	120 g	R$ 4,25	R$ 0,51
Fermento químico em pó 100 g	5 g	R$ 5,99	R$ 0,30
Doce de leite 400 g	400 g	R$ 13,95	R$ 13,95
Total do lote			**R$ 17,94**

Lote R$ 17,94 ÷ 1 = R$ 17,94 + embalagem R$ 1,38 = **custo por unidade R$ 19,32**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Filme PVC 15 m	0,2 por un.	R$ 1,38

Modo de preparo

1. Bata os ovos com 120 g de açúcar até triplicar e misture a farinha e o fermento delicadamente.
2. Espalhe em assadeira forrada com papel-manteiga e asse a 200 °C por 10 minutos.
3. Desenforme sobre pano polvilhado com açúcar e enrole ainda quente.
4. Desenrole, recheie com doce de leite e enrole de novo.
5. Polvilhe açúcar e embale em filme.

3 variações para o cardápio: Brigadeiro · Goiabada · Limão

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 rocambole feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 39,00 a R$ 58,00 (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.

Bentô cake (mini bolo)

O que é: Mini bolo de 10 cm decorado com frase divertida, vendido na marmitinha.

Para quem combina: Quem gosta de decorar e quer um presente rápido para aniversário e datas.

[foto real: bentô cake (mini bolo) pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 123,20 | 3–8 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno + batedeira | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 8 bentôs)

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
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
Marmitex de isopor 750 ml com tampa (10 un.)	1	R$ 7,99*	Loja de embalagens	Embaleme
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
Total para começar		**R$ 123,20***	***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: Instagram, namorados, colegas de trabalho.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou aceitando encomendas de bentô cake (mini bolo) feito em casa. Sai a [seu preço] cada (bentôs de 10 cm). Para qual dia você precisaria? Posso te mandar a foto do último que fiz."

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 12,00 a R$ 18,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 5,90 × 2 = R$ 12,00; × 3 = R$ 18,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Bolos recheados e com chantilly ficam na geladeira. Use caixa ou embalagem fechada e etiqueta com a validade. 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 bentôs de 10 cm · **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	150 g	R$ 3,45	R$ 0,52
Farinha de trigo 1 kg	150 g	R$ 4,25	R$ 0,64
Leite integral 1 L	120 ml	R$ 4,45	R$ 0,53
Óleo de soja 900 ml	60 ml	R$ 6,45	R$ 0,43
Fermento químico em pó 100 g	8 g	R$ 5,99	R$ 0,48
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Chocolate em pó 50% 200 g	30 g	R$ 13,90	R$ 2,08
Manteiga com sal 500 g	10 g	R$ 31,60	R$ 0,63
Chantilly 1 L	300 ml	R$ 27,35	R$ 8,21
Total do lote			**R$ 20,41**

Lote R$ 20,41 ÷ 4 = R$ 5,10 + embalagem R$ 0,80 = **custo por unidade R$ 5,90**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Marmitex de isopor 750 ml com tampa (10 un,)	1 por un.	R$ 0,80

Modo de preparo

1. Asse um bolo de baunilha baixo (ovos, açúcar, farinha, leite, óleo, fermento) a 180 °C por 25 minutos.
2. Corte 8 discos de 10 cm com um aro ou pote.
3. Una de 2 em 2 com brigadeiro (leite condensado, chocolate e manteiga).
4. Cubra com chantilly batido, alise e escreva a frase com chantilly colorido.
5. Coloque na marmitinha e gele.

3 variações para o cardápio: Bentô de ninho com morango · De chocolate · De 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 bentô cake (mini bolo) 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.

Cupcakes

O que é: Bolinhos individuais com cobertura de chantilly ou brigadeiro, para festas e presentes.

Para quem combina: Quem quer um produto bonito, fácil de transportar e de personalizar.

[foto real: cupcakes pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 86,99 | 3–6 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno + batedeira | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 30 cupcakes)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Chantilly 1 L	1	R$ 27,35*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Pote 250 ml com tampa (10 un.)	3	R$ 23,07*	Loja de embalagens	Embaleme
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
Forminha forneável para cupcake nº 0 (45 un.)	1	R$ 3,99*	Loja de confeitaria	Bocão Doces
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 86,99***	***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: festas infantis, chás de bebê, empresas.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou aceitando encomendas de cupcakes feito em casa. Sai a [seu preço] cada (cupcakes). Para qual dia você precisaria? Posso te mandar a foto do último que fiz.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 3,50 a R$ 5,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 1,70 × 2 = R$ 3,50; × 3 = R$ 5,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Bolos recheados e com chantilly ficam na geladeira. Use caixa ou embalagem fechada e etiqueta com a validade. 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 cupcakes · **Validade e conservação:** 3 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Ovos brancos (dúzia)	2 un.	R$ 7,99	R$ 1,33
Açúcar refinado 1 kg	150 g	R$ 3,45	R$ 0,52
Farinha de trigo 1 kg	200 g	R$ 4,25	R$ 0,85
Leite integral 1 L	150 ml	R$ 4,45	R$ 0,67
Óleo de soja 900 ml	80 ml	R$ 6,45	R$ 0,57
Fermento químico em pó 100 g	8 g	R$ 5,99	R$ 0,48
Chantilly 1 L	300 ml	R$ 27,35	R$ 8,21
Total do lote			**R$ 12,62**

Lote R$ 12,62 ÷ 15 = R$ 0,84 + embalagem R$ 0,86 = **custo por unidade R$ 1,70**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Forminha forneável para cupcake nº 0 (45 un,)	1 por un.	R$ 0,09
Pote 250 ml com tampa (10 un,)	1 por un.	R$ 0,77

Modo de preparo

1. Bata ovos, açúcar, leite e óleo; misture a farinha e o fermento.
2. Encha 2/3 das forminhas de cupcake.
3. Asse a 180 °C por 20 minutos e deixe esfriar.
4. Bata o chantilly e decore com saco e bico.
5. Coloque nos potes com tampa.

3 variações para o cardápio: Chocolate com brigadeiro · Red velvet simples · Cenoura

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 cupcakes feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 3,50 a R$ 5,50 (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.

Brownie em embalagem individual

O que é: Brownie de chocolate com casquinha e miolo úmido, cortado e embalado um a um.

Para quem combina: Quem quer um doce que dura alguns dias e vende bem em escritórios e cafés.

[foto real: brownie em embalagem individual pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 154,88 | 3–8 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 24 brownies)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Caixa kraft para brownie com visor (10 un.)	3	R$ 65,70*	Loja de embalagens	GLP Box
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cobertura fracionada meio amargo 1 kg	1	R$ 27,99*	Loja de confeitaria	Embaleme
Chocolate em pó 50% 200 g	1	R$ 13,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	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$ 154,88***	***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, cafés, academias.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou aceitando encomendas de brownie em embalagem individual feito em casa. Sai a [seu preço] cada (brownies de 70 g). Para qual dia você precisaria? Posso te mandar a foto do último que fiz.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 8,50 a R$ 12,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 4,01 × 2 = R$ 8,50; × 3 = R$ 12,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Bolos recheados e com chantilly ficam na geladeira. Use caixa ou embalagem fechada e etiqueta com a validade. 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 brownies de 70 g · **Validade e conservação:** 5 dias em local fresco, bem embalado.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Cobertura fracionada meio amargo 1 kg	200 g	R$ 27,99	R$ 5,60
Manteiga com sal 500 g	150 g	R$ 31,60	R$ 9,48
Açúcar refinado 1 kg	250 g	R$ 3,45	R$ 0,86
Ovos brancos (dúzia)	4 un.	R$ 7,99	R$ 2,66
Farinha de trigo 1 kg	120 g	R$ 4,25	R$ 0,51
Chocolate em pó 50% 200 g	40 g	R$ 13,90	R$ 2,78
Total do lote			**R$ 21,89**

Lote R$ 21,89 ÷ 12 = R$ 1,82 + embalagem R$ 2,19 = **custo por unidade R$ 4,01**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Caixa kraft para brownie com visor (10 un,)	1 por un.	R$ 2,19

Modo de preparo

1. Derreta a cobertura com a manteiga.
2. Bata os ovos com o açúcar só para misturar e junte o chocolate derretido.
3. Misture a farinha e o chocolate em pó peneirados.
4. Asse em assadeira forrada a 180 °C por 25 a 30 minutos (o centro fica úmido).
5. Espere esfriar, corte em 12 e embale.

3 variações para o cardápio: Com doce de leite · Com nozes ou castanhas · Com Nutella

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 brownie em embalagem individual 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.

Bolo de milho, aipim e fubá cremoso

O que é: Bolo de milho de latinha, cremoso, vendido inteiro ou em pedaços.

Para quem combina: Quem quer um bolo de liquidificador muito pedido no café da tarde e em festa junina.

[foto real: bolo de milho, aipim e fubá cremoso pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 65,33 | 3–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Forno + liquidificador | 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
Milho verde em lata 170 g	4	R$ 9,96*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fubá mimoso 1 kg	1	R$ 7,39*	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
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$ 65,33***	***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 juninas, vizinhos, cafés da manhã.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou aceitando encomendas de bolo de milho, aipim e fubá cremoso feito em casa. Sai a [seu preço] cada (bolo de cerca de 1,2 kg (12 pedaços)). Para qual dia você precisaria? Posso te mandar a foto do último que fiz.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 39,50 a R$ 59,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 19,53 × 2 = R$ 39,50; × 3 = R$ 59,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Bolos recheados e com chantilly ficam na geladeira. Use caixa ou embalagem fechada e etiqueta com a validade. 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 1,2 kg (12 pedaços) · **Validade e conservação:** 4 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Milho verde em lata 170 g	340 g	R$ 2,49	R$ 4,98
Leite integral 1 L	340 ml	R$ 4,45	R$ 1,51
Ovos brancos (dúzia)	3 un.	R$ 7,99	R$ 2,00
Açúcar refinado 1 kg	300 g	R$ 3,45	R$ 1,04
Óleo de soja 900 ml	120 ml	R$ 6,45	R$ 0,86
Fubá mimoso 1 kg	200 g	R$ 7,39	R$ 1,48
Fermento químico em pó 100 g	10 g	R$ 5,99	R$ 0,60
Total do lote			**R$ 12,46**

Lote R$ 12,46 ÷ 1 = R$ 12,46 + embalagem R$ 7,07 = **custo por unidade R$ 19,53**

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. Escorra o milho.
2. Bata no liquidificador milho, leite, ovos, açúcar e óleo.
3. Junte o fubá e bata mais 1 minuto.
4. Misture o fermento com uma colher.
5. Asse na forma descartável untada a 180 °C por 45 minutos.

3 variações para o cardápio: Bolo de aipim (mandioca) · Fubá cremoso com goiabada · Milho com 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 bolo de milho, aipim e fubá cremoso feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 39,50 a R$ 59,00 (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.

Cuca e bolo de banana

O que é: Cuca de banana com farofa doce de canela, tradição do Sul, vendida inteira ou em pedaços.

Para quem combina: Quem tem forno e quer um bolo de café da tarde com aroma que vende sozinho.

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

Para começar: R$ 105,53 | 3–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 2 un.)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Banana prata (kg)	2	R$ 19,80*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Forma de alumínio descartável 3,6 L	2	R$ 12,76*	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
Canela em pó 40 g	1	R$ 6,35*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fermento químico em pó 100 g	1	R$ 5,99*	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$ 105,53***	***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: feiras, cafés coloniais, vizinhos.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou aceitando encomendas de cuca e bolo de banana feito em casa. Sai a [seu preço] cada (cuca de cerca de 1,3 kg (12 pedaços)). Para qual dia você precisaria? Posso te mandar a foto do último que fiz."

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 47,00 a R$ 70,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 23,36 × 2 = R$ 47,00; × 3 = R$ 70,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Bolos recheados e com chantilly ficam na geladeira. Use caixa ou embalagem fechada e etiqueta com a validade. 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 cuca de cerca de 1,3 kg (12 pedaços) · **Validade e conservação:** 4 dias em local fresco, bem fechada.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Banana prata (kg)	600 g	R$ 9,90	R$ 5,94
Ovos brancos (dúzia)	3 un.	R$ 7,99	R$ 2,00
Açúcar refinado 1 kg	280 g	R$ 3,45	R$ 0,97
Farinha de trigo 1 kg	350 g	R$ 4,25	R$ 1,49
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
Canela em pó 40 g	5 g	R$ 6,35	R$ 0,79
Manteiga com sal 500 g	60 g	R$ 31,60	R$ 3,79
Total do lote			**R$ 16,29**

Lote R$ 16,29 ÷ 1 = R$ 16,29 + embalagem R$ 7,07 = **custo por unidade R$ 23,36**

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 ovos, 200 g de açúcar e óleo; misture 250 g de farinha e o fermento.
2. Espalhe na forma e cubra com bananas fatiadas.
3. Faça a farofa: 100 g de farinha, 80 g de açúcar, manteiga e canela, esfarelando com os dedos.
4. Cubra as bananas com a farofa.
5. Asse a 180 °C por 40 minutos.

3 variações para o cardápio: Cuca de goiabada · Cuca de uva · Bolo de banana com aveia

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 cuca e bolo de banana feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 47,00 a R$ 70,50 (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.

Torta de bolacha sem forno

O que é: Camadas de bolacha molhada no leite, creme branco e brigadeiro, montadas na travessa.

Para quem combina: Quem quer uma sobremesa barata, conhecida e sem forno.

[foto real: torta de bolacha sem forno pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 81,42 | 2–5 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
Leite condensado 395 g	4	R$ 19,56*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Chocolate em pó 50% 200 g	1	R$ 13,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Biscoito maisena 360 g	3	R$ 12,87*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Forma de alumínio descartável 3,6 L	2	R$ 12,76*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	2	R$ 8,90*	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
Total para começar		**R$ 81,42***	***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: almoços de domingo, aniversários, igreja e comunidade.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou aceitando encomendas de torta de bolacha sem forno feito em casa. Sai a [seu preço] cada (travessa de 3,6 L (12 porções)). Para qual dia você precisaria? Posso te mandar a foto do último que fiz.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 59,50 a R$ 89,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 29,66 × 2 = R$ 59,50; × 3 = R$ 89,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Bolos recheados e com chantilly ficam na geladeira. Use caixa ou embalagem fechada e etiqueta com a validade. 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
Biscoito maisena 360 g	400 g	R$ 4,29	R$ 4,77
Leite integral 1 L	800 ml	R$ 4,45	R$ 3,56
Leite condensado 395 g	790 g	R$ 4,89	R$ 9,78
Amido de milho 500 g	30 g	R$ 8,25	R$ 0,49
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$ 23,28**

Lote R$ 23,28 ÷ 1 = R$ 23,28 + embalagem R$ 6,38 = **custo por unidade R$ 29,66**

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

Modo de preparo

1. Cozinhe 500 ml de leite, 1 lata de leite condensado e o amido até engrossar (creme branco).
2. Faça a cobertura: 1 lata de leite condensado, creme de leite e chocolate cozidos por 5 minutos.
3. Molhe rapidamente as bolachas no restante do leite.
4. Monte na travessa camadas de bolacha e creme branco.
5. Cubra com a cobertura e gele 6 horas.

3 variações para o cardápio: Torta de bolacha com morango · Com doce de leite · Com 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 torta de bolacha sem forno feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 59,50 a R$ 89,00 (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.

Categoria 4 16 ideias

Salgados e lanches

Salgados e lanches vendem para festas, café da manhã, almoço e lanche da tarde. É o tipo de produto que o cliente pede de novo na semana seguinte.

[foto real: produtos da categoria salgados e lanches]

As ideias desta categoria

Nº	Ideia	Para começar*	Custo/un.*	Dificuldade
45	Salgados fritos por cento para festa	R$ 191,70	R$ 0,41	Média
46	Coxinha grande por unidade	R$ 199,57	R$ 2,26	Média
47	Pastel caseiro	R$ 183,29	R$ 2,82	Baixa
48	Empadinha	R$ 163,60	R$ 1,35	Média
49	Torta salgada por fatia	R$ 194,91	R$ 5,27	Baixa
50	Quiche	R$ 192,33	R$ 2,55	Média
51	Hambúrguer artesanal	R$ 199,10	R$ 9,34	Média
52	Cachorro-quente prensado	R$ 136,51	R$ 5,26	Baixa
53	Sanduíche natural	R$ 101,09	R$ 4,45	Baixa
54	Batata recheada no pote	R$ 163,04	R$ 6,31	Baixa
55	Esfiha	R$ 161,26	R$ 1,10	Média
56	Mini pizza	R$ 100,22	R$ 1,49	Média
57	Salgados assados (enroladinho, esfirra, pastel de forno)	R$ 173,94	R$ 1,06	Média
58	Kibe assado e frito	R$ 149,71	R$ 0,90	Média
59	Tapioca recheada	R$ 93,19	R$ 3,78	Baixa
60	Cuscuz recheado	R$ 117,51	R$ 5,07	Baixa

*Estimativas com preços de 03/11/2026.

Onde encontrar clientes

Festas infantis, escritórios e comércio do bairro, obras e oficinas, grupos do condomínio.

Cuidados da categoria

Fritura exige cuidado com óleo quente: nunca deixe a panela sozinha. Recheios com frango, carne e laticínios ficam na geladeira até o uso. Troque o óleo quando escurecer.

Salgados fritos por cento para festa

O que é: Coxinha, bolinha de queijo e risole de 25 g, vendidos por cento para festas.

Para quem combina: Quem quer atender festas de aniversário e tem disposição para produzir em quantidade.

[foto real: salgados fritos por cento para festa pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 191,70 | 6–12 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Fogão | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (1 lote = 100 salgados)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Embalagem para salgados com tampa articulada (100 un.)	1	R$ 64,97*	Loja de embalagens	Casa do Panificador
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Filé de peito de frango (kg)	1	R$ 27,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Alho (500 g)	1	R$ 18,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Requeijão 400 g	1	R$ 15,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cebola (kg)	1	R$ 6,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Óleo de soja 900 ml	1	R$ 6,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de rosca 500 g	1	R$ 4,99*	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
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cheiro-verde desidratado 7 g	1	R$ 1,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 191,70***	***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: mães de festa infantil, decoradoras, buffets pequenos.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou fazendo salgados fritos para festa por encomenda aqui em casa. Salgados de 25 g (1 cento) por [seu preço] cada. Se tiver festa ou quiser para o lanche do pessoal do trabalho, me avisa que eu separo."

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 0,80 a R$ 1,20 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 0,41 × 2 = R$ 0,80; × 3 = R$ 1,20. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Fritura exige cuidado com óleo quente: nunca deixe a panela sozinha. Recheios com frango, carne e laticínios ficam na geladeira até o uso. Troque o óleo quando escurecer. 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: 100 salgados de 25 g (1 cento) · **Validade e conservação:** Fritos: consumir no mesmo dia. Crus: até 3 meses no freezer.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Filé de peito de frango (kg)	500 g	R$ 27,90	R$ 13,95
Farinha de trigo 1 kg	500 g	R$ 4,25	R$ 2,12
Manteiga com sal 500 g	30 g	R$ 31,60	R$ 1,90
Requeijão 400 g	200 g	R$ 15,90	R$ 7,95
Cebola (kg)	100 g	R$ 6,95	R$ 0,70
Alho (500 g)	10 g	R$ 18,90	R$ 0,38
Cheiro-verde desidratado 7 g	3 g	R$ 1,95	R$ 0,84
Sal refinado 1 kg	15 g	R$ 3,39	R$ 0,05
Leite integral 1 L	200 ml	R$ 4,45	R$ 0,89
Farinha de rosca 500 g	300 g	R$ 4,99	R$ 2,99
Óleo de soja 900 ml	900 ml	R$ 6,45	R$ 6,45
Total do lote			**R$ 38,21**

Lote R$ 38,21 ÷ 100 = R$ 0,38 + embalagem R$ 0,03 = **custo por unidade R$ 0,41**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Embalagem para salgados com tampa articulada (100 un,)	0,04 por un.	R$ 0,03

Modo de preparo

1. Cozinhe o frango em 1 litro de água com sal, cebola e alho; desfie e reserve o caldo.
2. Ferva 1 litro do caldo com a manteiga, junte a farinha de uma vez e mexa até desgrudar.
3. Tempere o frango com requeijão e cheiro-verde.
4. Abra porções de massa de 25 g, recheie e modele.
5. Passe no leite e na farinha de rosca e frite em óleo a 180 °C até dourar.

3 variações para o cardápio: Bolinha de queijo · Risole de presunto e queijo · Kibe

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 salgados fritos para festa feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 0,80 a R$ 1,20 (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.

Coxinha grande por unidade

O que é: Coxinha de 120 g com recheio caprichado de frango com requeijão, vendida por unidade.

Para quem combina: Quem quer vender lanche na porta de casa, em escritórios ou em evento.

[foto real: coxinha grande por unidade pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 199,57 | 4–10 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Fogão | Online: Parcial (encomendas + venda presencial)

Custo para começar (2 lotes = 40 coxinhas)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Filé de peito de frango (kg)	2	R$ 55,80*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Saco kraft para pão 1/2 kg (500 un.)	1	R$ 33,50*	Loja de embalagens	Zanepan
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Alho (500 g)	1	R$ 18,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Requeijão 400 g	1	R$ 15,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Óleo de soja 900 ml	2	R$ 12,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de rosca 500 g	2	R$ 9,98*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cebola (kg)	1	R$ 6,95*	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
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cheiro-verde desidratado 7 g	1	R$ 1,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 199,57***	***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: escritórios, obras, oficinas e comércio do bairro.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo coxinha grande por encomenda aqui em casa. Coxinhas de 120 g por [seu preço] cada. Se tiver festa ou quiser para o lanche do pessoal do trabalho, me avisa que eu separo.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 5,00 a R$ 7,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 2,26 × 2 = R$ 5,00; × 3 = R$ 7,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Fritura exige cuidado com óleo quente: nunca deixe a panela sozinha. Recheios com frango, carne e laticínios ficam na geladeira até o uso. Troque o óleo quando escurecer. 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 coxinhas de 120 g · **Validade e conservação:** Consumir no dia. Crus: até 3 meses no freezer.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Filé de peito de frango (kg)	700 g	R$ 27,90	R$ 19,53
Farinha de trigo 1 kg	500 g	R$ 4,25	R$ 2,12
Manteiga com sal 500 g	30 g	R$ 31,60	R$ 1,90
Requeijão 400 g	200 g	R$ 15,90	R$ 7,95
Cebola (kg)	100 g	R$ 6,95	R$ 0,70
Alho (500 g)	10 g	R$ 18,90	R$ 0,38
Cheiro-verde desidratado 7 g	3 g	R$ 1,95	R$ 0,84
Sal refinado 1 kg	15 g	R$ 3,39	R$ 0,05
Leite integral 1 L	200 ml	R$ 4,45	R$ 0,89
Farinha de rosca 500 g	300 g	R$ 4,99	R$ 2,99
Óleo de soja 900 ml	900 ml	R$ 6,45	R$ 6,45
Total do lote			**R$ 43,79**

Lote R$ 43,79 ÷ 20 = R$ 2,19 + embalagem R$ 0,07 = **custo por unidade R$ 2,26**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Saco kraft para pão 1/2 kg (500 un,)	1 por un.	R$ 0,07

Modo de preparo

1. Cozinhe e desfie o frango, reservando o caldo.
2. Faça a massa com 1 litro de caldo, manteiga e farinha.
3. Tempere o recheio com requeijão e cheiro-verde.
4. Modele coxinhas de 120 g.
5. Empane e frite a 180 °C até dourar por igual.

3 variações para o cardápio: Coxinha de carne seca · De calabresa com queijo · De palmito

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 coxinha grande 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.

Pastel caseiro

O que é: Pastel frito na hora com recheio de carne ou queijo, vendido por encomenda ou em eventos.

Para quem combina: Quem quer um lanche popular que vende rápido no fim de semana.

[foto real: pastel caseiro pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 183,29 | 4–10 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Fogão | Online: Parcial (encomendas + venda presencial)

Custo para começar (2 lotes = 40 pastéis)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Massa de pastel 1 kg	2	R$ 35,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Carne bovina moída (kg)	1	R$ 33,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Saco kraft para pão 1/2 kg (500 un.)	1	R$ 33,50*	Loja de embalagens	Zanepan
Muçarela em peça (kg)	1	R$ 31,90*	Supermercado ou atacarejo	Supermarket Barra Blue
Alho (500 g)	1	R$ 18,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Óleo de soja 900 ml	2	R$ 12,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cebola (kg)	1	R$ 6,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Azeitona verde sem caroço 120 g	1	R$ 5,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 183,29***	***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: feiras, festas da escola, grupos do bairro.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo pastel caseiro por encomenda aqui em casa. Pastéis médios por [seu preço] cada. Se tiver festa ou quiser para o lanche do pessoal do trabalho, me avisa que eu separo.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 6,00 a R$ 8,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 2,82 × 2 = R$ 6,00; × 3 = R$ 8,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Fritura exige cuidado com óleo quente: nunca deixe a panela sozinha. Recheios com frango, carne e laticínios ficam na geladeira até o uso. Troque o óleo quando escurecer. 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 pastéis médios · **Validade e conservação:** Consumir no dia. Crus: até 3 meses no freezer.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Massa de pastel 1 kg	1 kg	R$ 17,95	R$ 17,95
Carne bovina moída (kg)	500 g	R$ 33,90	R$ 16,95
Cebola (kg)	100 g	R$ 6,95	R$ 0,70
Alho (500 g)	10 g	R$ 18,90	R$ 0,38
Azeitona verde sem caroço 120 g	60 g	R$ 5,95	R$ 2,98
Muçarela em peça (kg)	300 g	R$ 31,90	R$ 9,57
Sal refinado 1 kg	10 g	R$ 3,39	R$ 0,03
Óleo de soja 900 ml	900 ml	R$ 6,45	R$ 6,45
Total do lote			**R$ 55,00**

Lote R$ 55,00 ÷ 20 = R$ 2,75 + embalagem R$ 0,07 = **custo por unidade R$ 2,82**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Saco kraft para pão 1/2 kg (500 un,)	1 por un.	R$ 0,07

Modo de preparo

1. Refogue a carne com cebola, alho e sal até secar; junte as azeitonas picadas e esfrie.
2. Corte a muçarela em cubos.
3. Abra a massa, recheie e feche apertando com um garfo.
4. Frite em óleo bem quente até estufar e dourar.
5. Escorra em papel.

3 variações para o cardápio: Pizza · Frango com catupiry · 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 pastel caseiro feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 6,00 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.

Empadinha

O que é: Empadinha de massa podre que desmancha, com recheio de frango, vendida por unidade ou cento.

Para quem combina: Quem tem forno e forminhas de empada e quer um salgado assado.

[foto real: empadinha pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 163,60 | 4–8 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 60 empadinhas)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Embalagem para salgados com tampa articulada (100 un.)	1	R$ 64,97*	Loja de embalagens	Casa do Panificador
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Filé de peito de frango (kg)	1	R$ 27,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cebola (kg)	1	R$ 6,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ervilha 170 g	2	R$ 5,98*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Molho de tomate 520 g	1	R$ 5,59*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Milho verde em lata 170 g	2	R$ 4,98*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	1	R$ 4,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 163,60***	***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, padarias, escritórios.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo empadinha por encomenda aqui em casa. Empadinhas por [seu preço] cada. Se tiver festa ou quiser para o lanche do pessoal do trabalho, me avisa que eu separo.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 2,70 a R$ 4,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 1,35 × 2 = R$ 2,70; × 3 = R$ 4,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Fritura exige cuidado com óleo quente: nunca deixe a panela sozinha. Recheios com frango, carne e laticínios ficam na geladeira até o uso. Troque o óleo quando escurecer. 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: 30 empadinhas · **Validade e conservação:** 2 dias na geladeira. Cruas: até 2 meses no freezer.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Farinha de trigo 1 kg	500 g	R$ 4,25	R$ 2,12
Manteiga com sal 500 g	250 g	R$ 31,60	R$ 15,80
Ovos brancos (dúzia)	2 un.	R$ 7,99	R$ 1,33
Sal refinado 1 kg	5 g	R$ 3,39	R$ 0,02
Filé de peito de frango (kg)	400 g	R$ 27,90	R$ 11,16
Cebola (kg)	80 g	R$ 6,95	R$ 0,56
Molho de tomate 520 g	200 g	R$ 5,59	R$ 2,15
Ervilha 170 g	170 g	R$ 2,99	R$ 2,99
Milho verde em lata 170 g	170 g	R$ 2,49	R$ 2,49
Total do lote			**R$ 38,62**

Lote R$ 38,62 ÷ 30 = R$ 1,29 + embalagem R$ 0,06 = **custo por unidade R$ 1,35**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Embalagem para salgados com tampa articulada (100 un,)	0,1 por un.	R$ 0,06

Modo de preparo

1. Misture farinha, manteiga, 1 ovo e sal até formar uma massa que não gruda.
2. Refogue o frango desfiado com cebola, molho, ervilha e milho.
3. Forre as forminhas de empada com a massa e recheie.
4. Cubra com uma tampa de massa e pincele gema.
5. Asse a 200 °C por 25 minutos.

3 variações para o cardápio: Palmito · Queijo · Camarão

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 empadinha feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 2,70 a R$ 4,50 (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.

Torta salgada por fatia

O que é: Torta de liquidificador recheada com frango e legumes, vendida em fatias.

Para quem combina: Quem quer um salgado assado, fácil, para almoço e lanche.

[foto real: torta salgada por fatia pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 194,91 | 3–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Forno + liquidificador | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 24 fatias)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Caixa kraft para fatia com visor (10 un.)	3	R$ 62,97*	Loja de embalagens	Marplast Embalagens
Muçarela em peça (kg)	1	R$ 31,90*	Supermercado ou atacarejo	Supermarket Barra Blue
Filé de peito de frango (kg)	1	R$ 27,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Queijo parmesão ralado 100 g	1	R$ 14,20*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Tomate (kg)	1	R$ 10,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cebola (kg)	1	R$ 6,95*	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
Ervilha 170 g	2	R$ 5,98*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Milho verde em lata 170 g	2	R$ 4,98*	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
Total para começar		**R$ 194,91***	***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, marmitarias, lanche da tarde.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou fazendo torta salgada por fatia por encomenda aqui em casa. Fatias de 150 g por [seu preço] cada. Se tiver festa ou quiser para o lanche do pessoal do trabalho, me avisa que eu separo."

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 11,00 a R$ 16,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 5,27 × 2 = R$ 11,00; × 3 = R$ 16,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Fritura exige cuidado com óleo quente: nunca deixe a panela sozinha. Recheios com frango, carne e laticínios ficam na geladeira até o uso. Troque o óleo quando escurecer. 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 fatias de 150 g · **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
Leite integral 1 L	400 ml	R$ 4,45	R$ 1,78
Óleo de soja 900 ml	150 ml	R$ 6,45	R$ 1,07
Farinha de trigo 1 kg	300 g	R$ 4,25	R$ 1,28
Queijo parmesão ralado 100 g	30 g	R$ 14,20	R$ 4,26
Fermento químico em pó 100 g	10 g	R$ 5,99	R$ 0,60
Filé de peito de frango (kg)	500 g	R$ 27,90	R$ 13,95
Cebola (kg)	100 g	R$ 6,95	R$ 0,70
Tomate (kg)	200 g	R$ 10,90	R$ 2,18
Milho verde em lata 170 g	170 g	R$ 2,49	R$ 2,49
Ervilha 170 g	170 g	R$ 2,99	R$ 2,99
Muçarela em peça (kg)	150 g	R$ 31,90	R$ 4,78
Total do lote			**R$ 38,08**

Lote R$ 38,08 ÷ 12 = R$ 3,17 + embalagem R$ 2,10 = **custo por unidade R$ 5,27**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Caixa kraft para fatia com visor (10 un,)	1 por un.	R$ 2,10

Modo de preparo

1. Cozinhe, desfie e refogue o frango com cebola e tomate; junte milho e ervilha.
2. Bata ovos, leite, óleo, farinha e parmesão no liquidificador; junte o fermento.
3. Despeje metade da massa na forma untada, espalhe o recheio e a muçarela.
4. Cubra com o restante da massa.
5. Asse a 180 °C por 45 minutos.

3 variações para o cardápio: Atum · Legumes · Presunto e queijo

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 salgada por fatia 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.

Quiche

O que é: Mini quiches de massa amanteigada com recheio cremoso de queijo e bacon.

Para quem combina: Quem quer um salgado de cafeteria com preço mais alto.

[foto real: quiche pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 192,33 | 3–6 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 24 mini)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Embalagem para salgados com tampa articulada (100 un.)	1	R$ 64,97*	Loja de embalagens	Casa do Panificador
Bacon em cubos 250 g	2	R$ 33,80*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Muçarela em peça (kg)	1	R$ 31,90*	Supermercado ou atacarejo	Supermarket Barra Blue
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Noz-moscada em pó 15 g	1	R$ 9,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Creme de leite 200 g	2	R$ 5,18*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	1	R$ 4,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 192,33***	***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, coffee breaks de empresas, festas de adultos.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou fazendo quiche por encomenda aqui em casa. Mini quiches por [seu preço] cada. Se tiver festa ou quiser para o lanche do pessoal do trabalho, me avisa que eu separo."

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 5,50 a R$ 8,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 2,55 × 2 = R$ 5,50; × 3 = R$ 8,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Fritura exige cuidado com óleo quente: nunca deixe a panela sozinha. Recheios com frango, carne e laticínios ficam na geladeira até o uso. Troque o óleo quando escurecer. 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 mini quiches · **Validade e conservação:** 3 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Farinha de trigo 1 kg	250 g	R$ 4,25	R$ 1,06
Manteiga com sal 500 g	125 g	R$ 31,60	R$ 7,90
Ovos brancos (dúzia)	4 un.	R$ 7,99	R$ 2,66
Creme de leite 200 g	200 g	R$ 2,59	R$ 2,59
Bacon em cubos 250 g	150 g	R$ 16,90	R$ 10,14
Muçarela em peça (kg)	150 g	R$ 31,90	R$ 4,78
Noz-moscada em pó 15 g	1 g	R$ 9,25	R$ 0,62
Sal refinado 1 kg	5 g	R$ 3,39	R$ 0,02
Total do lote			**R$ 29,77**

Lote R$ 29,77 ÷ 12 = R$ 2,48 + embalagem R$ 0,06 = **custo por unidade R$ 2,55**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Embalagem para salgados com tampa articulada (100 un,)	0,1 por un.	R$ 0,06

Modo de preparo

1. Misture farinha, manteiga, 1 ovo e sal até formar a massa; gele 30 minutos.
2. Forre forminhas de empada e pré-asse por 10 minutos a 200 °C.
3. Frite o bacon e distribua nas forminhas com a muçarela.
4. Bata 3 ovos com creme de leite e noz-moscada e encha as forminhas.
5. Asse a 180 °C por 20 minutos até firmar.

3 variações para o cardápio: Alho-poró · Tomate seco com queijo · Espinafre

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 quiche 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.

Hambúrguer artesanal

O que é: Hambúrguer caseiro de 120 g com queijo, salada e molho, vendido por encomenda à noite.

Para quem combina: Quem gosta de chapa e quer vender no fim de semana para o bairro.

[foto real: hambúrguer artesanal pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 199,10 | 4–10 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Fogão ou chapa | Online: Parcial (entrega no bairro)

Custo para começar (2 lotes = 16 hambúrgueres)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Carne bovina moída (kg)	2	R$ 67,80*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Caixa kraft para hambúrguer (50 un.)	1	R$ 34,95*	Loja de embalagens	Gráfica Alcalima
Queijo prato fatiado 150 g	2	R$ 23,50*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Pão de hambúrguer (4 un.)	4	R$ 20,76*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Alface (maço)	2	R$ 13,38*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Tomate (kg)	1	R$ 10,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Maionese 500 g	1	R$ 10,32*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Pimenta-do-reino moída 40 g	1	R$ 7,15*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cebola (kg)	1	R$ 6,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 199,10***	***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, condomínios, amigos do trabalho.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo hambúrguer artesanal por encomenda aqui em casa. Hambúrgueres de 120 g por [seu preço] cada. Se tiver festa ou quiser para o lanche do pessoal do trabalho, me avisa que eu separo.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 19,00 a R$ 28,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 9,34 × 2 = R$ 19,00; × 3 = R$ 28,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Fritura exige cuidado com óleo quente: nunca deixe a panela sozinha. Recheios com frango, carne e laticínios ficam na geladeira até o uso. Troque o óleo quando escurecer. 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 hambúrgueres de 120 g · **Validade e conservação:** Montar e consumir na hora.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Carne bovina moída (kg)	1 kg	R$ 33,90	R$ 33,90
Sal refinado 1 kg	10 g	R$ 3,39	R$ 0,03
Pimenta-do-reino moída 40 g	2 g	R$ 7,15	R$ 0,36
Pão de hambúrguer (4 un.)	8 un.	R$ 5,19	R$ 10,38
Queijo prato fatiado 150 g	150 g	R$ 11,75	R$ 11,75
Alface (maço)	1 un.	R$ 6,69	R$ 6,69
Tomate (kg)	300 g	R$ 10,90	R$ 3,27
Maionese 500 g	100 g	R$ 10,32	R$ 2,06
Cebola (kg)	100 g	R$ 6,95	R$ 0,70
Total do lote			**R$ 69,14**

Lote R$ 69,14 ÷ 8 = R$ 8,64 + embalagem R$ 0,70 = **custo por unidade R$ 9,34**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Caixa kraft para hambúrguer (50 un,)	1 por un.	R$ 0,70

Modo de preparo

1. Tempere a carne só com sal e pimenta e modele 8 discos de 120 g.
2. Grelhe na chapa ou frigideira bem quente, 3 minutos de cada lado.
3. Coloque o queijo por cima no final para derreter.
4. Aqueça o pão e monte com maionese, alface, tomate e cebola.
5. Feche na caixa e entregue.

3 variações para o cardápio: Cheddar com bacon · Frango · Vegetariano de grão-de-bico

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 hambúrguer artesanal feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 19,00 a R$ 28,50 (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.

Cachorro-quente prensado

O que é: Cachorro-quente com molho, purê de milho e batata palha, prensado na sanduicheira.

Para quem combina: Quem quer um lanche barato, rápido e muito pedido por adolescentes.

[foto real: cachorro-quente prensado pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 136,51 | 4–10 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Fogão + sanduicheira | Online: Parcial (venda presencial + encomendas)

Custo para começar (2 lotes = 20 cachorros-quentes)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Muçarela em peça (kg)	1	R$ 31,90*	Supermercado ou atacarejo	Supermarket Barra Blue
Pão de hot dog 500 g (10 un.)	2	R$ 19,98*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Salsicha 500 g	2	R$ 19,96*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Batata palha 105 g	2	R$ 14,98*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Molho de tomate 520 g	2	R$ 11,18*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Tomate (kg)	1	R$ 10,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Papel-alumínio 30 cm x 4 m	2	R$ 9,70*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cebola (kg)	1	R$ 6,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ervilha 170 g	2	R$ 5,98*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Milho verde em lata 170 g	2	R$ 4,98*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 136,51***	***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: porta de escola, quadras, eventos do bairro.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou fazendo cachorro-quente prensado por encomenda aqui em casa. Cachorros-quentes por [seu preço] cada. Se tiver festa ou quiser para o lanche do pessoal do trabalho, me avisa que eu separo."

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 11,00 a R$ 16,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 5,26 × 2 = R$ 11,00; × 3 = R$ 16,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Fritura exige cuidado com óleo quente: nunca deixe a panela sozinha. Recheios com frango, carne e laticínios ficam na geladeira até o uso. Troque o óleo quando escurecer. 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 cachorros-quentes · **Validade e conservação:** Montar e consumir na hora.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Pão de hot dog 500 g (10 un.)	10 un.	R$ 9,99	R$ 9,99
Salsicha 500 g	500 g	R$ 9,98	R$ 9,98
Molho de tomate 520 g	520 g	R$ 5,59	R$ 5,59
Cebola (kg)	100 g	R$ 6,95	R$ 0,70
Tomate (kg)	200 g	R$ 10,90	R$ 2,18
Milho verde em lata 170 g	170 g	R$ 2,49	R$ 2,49
Ervilha 170 g	170 g	R$ 2,99	R$ 2,99
Batata palha 105 g	105 g	R$ 7,49	R$ 7,49
Muçarela em peça (kg)	200 g	R$ 31,90	R$ 6,38
Total do lote			**R$ 47,79**

Lote R$ 47,79 ÷ 10 = R$ 4,78 + embalagem R$ 0,48 = **custo por unidade R$ 5,26**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Papel-alumínio 30 cm x 4 m	0,1 por un.	R$ 0,48

Modo de preparo

1. Refogue cebola e tomate, junte o molho e as salsichas cortadas.
2. Acrescente milho e ervilha.
3. Recheie os pães com o molho e a muçarela.
4. Prense na sanduicheira até tostar.
5. Finalize com batata palha e embrulhe.

3 variações para o cardápio: Frango com requeijão · Carne moída · Duas salsichas

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 cachorro-quente prensado 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.

Sanduíche natural

O que é: Sanduíche de pão de forma com patê de frango, cenoura e alface, embalado individualmente.

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

[foto real: sanduíche natural pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 101,09 | 3–8 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Geladeira | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 18 sanduíches)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Filé de peito de frango (kg)	1	R$ 27,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Requeijão 400 g	1	R$ 15,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Filme PVC 15 m	2	R$ 13,78*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Alface (maço)	2	R$ 13,38*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Pão de forma 400 g	2	R$ 11,98*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Maionese 500 g	1	R$ 10,32*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Milho verde em lata 170 g	2	R$ 4,98*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cenoura (kg)	1	R$ 2,85*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 101,09***	***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 sanduíche natural por encomenda aqui em casa. Sanduíches por [seu preço] cada. Se tiver festa ou quiser para o lanche do pessoal do trabalho, me avisa que eu separo.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 9,00 a R$ 13,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 4,45 × 2 = R$ 9,00; × 3 = R$ 13,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Fritura exige cuidado com óleo quente: nunca deixe a panela sozinha. Recheios com frango, carne e laticínios ficam na geladeira até o uso. Troque o óleo quando escurecer. 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: 9 sanduíches · **Validade e conservação:** 1 dia na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Pão de forma 400 g	400 g	R$ 5,99	R$ 5,99
Filé de peito de frango (kg)	400 g	R$ 27,90	R$ 11,16
Cenoura (kg)	150 g	R$ 2,85	R$ 0,43
Maionese 500 g	150 g	R$ 10,32	R$ 3,10
Requeijão 400 g	100 g	R$ 15,90	R$ 3,98
Milho verde em lata 170 g	170 g	R$ 2,49	R$ 2,49
Alface (maço)	1 un.	R$ 6,69	R$ 6,69
Total do lote			**R$ 33,83**

Lote R$ 33,83 ÷ 9 = R$ 3,76 + embalagem R$ 0,69 = **custo por unidade R$ 4,45**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Filme PVC 15 m	0,1 por un.	R$ 0,69

Modo de preparo

1. Cozinhe e desfie o frango.
2. Misture frango, cenoura ralada, milho, maionese e requeijão.
3. Lave a alface com sanitizante próprio para alimentos.
4. Monte o sanduíche com o patê e a alface.
5. Corte em diagonal e embale em filme.

3 variações para o cardápio: Atum · Ricota com cenoura · Peito de peru

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 sanduíche natural feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 9,00 a R$ 13,50 (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.

Batata recheada no pote

O que é: Purê cremoso de batata com recheio de frango ou carne e queijo gratinado, em pote.

Para quem combina: Quem quer vender jantar quentinho por encomenda.

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

Para começar: R$ 163,04 | 4–8 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
Muçarela em peça (kg)	1	R$ 31,90*	Supermercado ou atacarejo	Supermarket Barra Blue
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Filé de peito de frango (kg)	1	R$ 27,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Pote PP 500 ml com tampa (25 un.)	1	R$ 17,00*	Loja de embalagens	Tudo Sorvetes
Batata (kg)	4	R$ 15,92*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Requeijão 400 g	1	R$ 15,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Batata palha 105 g	2	R$ 14,98*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	1	R$ 4,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 163,04***	***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, condomínios, colegas de trabalho.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo batata recheada no pote por encomenda aqui em casa. Potes de 450 g por [seu preço] cada. Se tiver festa ou quiser para o lanche do pessoal do trabalho, me avisa que eu separo.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 13,00 a R$ 19,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 6,31 × 2 = R$ 13,00; × 3 = R$ 19,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Fritura exige cuidado com óleo quente: nunca deixe a panela sozinha. Recheios com frango, carne e laticínios ficam na geladeira até o uso. Troque o óleo quando escurecer. 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
Batata (kg)	2 kg	R$ 3,98	R$ 7,96
Manteiga com sal 500 g	50 g	R$ 31,60	R$ 3,16
Leite integral 1 L	200 ml	R$ 4,45	R$ 0,89
Sal refinado 1 kg	10 g	R$ 3,39	R$ 0,03
Filé de peito de frango (kg)	400 g	R$ 27,90	R$ 11,16
Requeijão 400 g	200 g	R$ 15,90	R$ 7,95
Muçarela em peça (kg)	200 g	R$ 31,90	R$ 6,38
Batata palha 105 g	105 g	R$ 7,49	R$ 7,49
Total do lote			**R$ 45,02**

Lote R$ 45,02 ÷ 8 = R$ 5,63 + embalagem R$ 0,68 = **custo por unidade R$ 6,31**

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

Modo de preparo

1. Cozinhe as batatas descascadas e amasse com manteiga, leite e sal.
2. Cozinhe e desfie o frango e misture com requeijão.
3. Monte nos potes: purê, recheio, purê.
4. Cubra com muçarela e leve ao forno ou micro-ondas para derreter.
5. Finalize com batata palha na hora de entregar.

3 variações para o cardápio: Carne moída · Strogonoff · Calabresa com queijo

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 batata recheada no pote feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 13,00 a R$ 19,00 (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.

Esfiha

O que é: Esfiha aberta de carne temperada com tomate e limão, vendida por unidade ou dúzia.

Para quem combina: Quem tem forno e quer um salgado assado de boa saída.

[foto real: esfiha pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 161,26 | 4–10 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 60 esfihas)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Embalagem para salgados com tampa articulada (100 un.)	1	R$ 64,97*	Loja de embalagens	Casa do Panificador
Carne bovina moída (kg)	1	R$ 33,90*	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
Farinha de trigo 1 kg	2	R$ 8,50*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cebola (kg)	1	R$ 6,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Óleo de soja 900 ml	1	R$ 6,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	1	R$ 4,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fermento biológico seco 10 g	2	R$ 3,50*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cheiro-verde desidratado 7 g	1	R$ 1,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 161,26***	***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, almoços de sábado, escritórios.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou fazendo esfiha por encomenda aqui em casa. Esfihas abertas por [seu preço] cada. Se tiver festa ou quiser para o lanche do pessoal do trabalho, me avisa que eu separo."

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 2,20 a R$ 3,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 1,10 × 2 = R$ 2,20; × 3 = R$ 3,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Fritura exige cuidado com óleo quente: nunca deixe a panela sozinha. Recheios com frango, carne e laticínios ficam na geladeira até o uso. Troque o óleo quando escurecer. 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: 30 esfihas abertas · **Validade e conservação:** 2 dias na geladeira. Congeladas assadas: 2 meses.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Farinha de trigo 1 kg	1 kg	R$ 4,25	R$ 4,25
Fermento biológico seco 10 g	10 g	R$ 1,75	R$ 1,75
Açúcar refinado 1 kg	30 g	R$ 3,45	R$ 0,10
Óleo de soja 900 ml	100 ml	R$ 6,45	R$ 0,72
Leite integral 1 L	300 ml	R$ 4,45	R$ 1,33
Sal refinado 1 kg	15 g	R$ 3,39	R$ 0,05
Carne bovina moída (kg)	500 g	R$ 33,90	R$ 16,95
Tomate (kg)	300 g	R$ 10,90	R$ 3,27
Cebola (kg)	150 g	R$ 6,95	R$ 1,04
Limão taiti (kg)	50 g	R$ 12,85	R$ 0,64
Cheiro-verde desidratado 7 g	3 g	R$ 1,95	R$ 0,84
Total do lote			**R$ 30,95**

Lote R$ 30,95 ÷ 30 = R$ 1,03 + embalagem R$ 0,06 = **custo por unidade R$ 1,10**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Embalagem para salgados com tampa articulada (100 un,)	0,1 por un.	R$ 0,06

Modo de preparo

1. Misture farinha, fermento, açúcar, sal, óleo, leite e 200 ml de água morna; sove 10 minutos e deixe crescer 1 hora.
2. Misture a carne crua com tomate, cebola picadinha, limão, sal e cheiro-verde.
3. Divida a massa em 30 bolinhas e abra discos.
4. Cubra com o recheio deixando a borda.
5. Asse a 220 °C por 15 minutos.

3 variações para o cardápio: Queijo · Frango com requeijão · Calabresa

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 esfiha feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 2,20 a R$ 3,50 (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.

Mini pizza

O que é: Mini pizzas de 12 cm com molho, muçarela e orégano, vendidas congeladas em pacotes.

Para quem combina: Quem quer um produto que a família guarda no freezer e repete.

[foto real: mini pizza pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 100,22 | 4–8 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno + freezer | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 40 mini)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Muçarela em peça (kg)	1	R$ 31,90*	Supermercado ou atacarejo	Supermarket Barra Blue
Saco para freezer (100 un.)	1	R$ 26,30*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Molho de tomate 520 g	2	R$ 11,18*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Tomate (kg)	1	R$ 10,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Óleo de soja 900 ml	1	R$ 6,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	1	R$ 4,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fermento biológico seco 10 g	2	R$ 3,50*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
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$ 100,22***	***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: mães, cantinas, grupos do condomínio.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo mini pizza por encomenda aqui em casa. Mini pizzas por [seu preço] cada. Se tiver festa ou quiser para o lanche do pessoal do trabalho, me avisa que eu separo.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 3,00 a R$ 4,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 1,49 × 2 = R$ 3,00; × 3 = R$ 4,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Fritura exige cuidado com óleo quente: nunca deixe a panela sozinha. Recheios com frango, carne e laticínios ficam na geladeira até o uso. Troque o óleo quando escurecer. 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 mini pizzas · **Validade e conservação:** 3 meses no freezer.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Farinha de trigo 1 kg	500 g	R$ 4,25	R$ 2,12
Fermento biológico seco 10 g	10 g	R$ 1,75	R$ 1,75
Óleo de soja 900 ml	50 ml	R$ 6,45	R$ 0,36
Sal refinado 1 kg	10 g	R$ 3,39	R$ 0,03
Molho de tomate 520 g	520 g	R$ 5,59	R$ 5,59
Muçarela em peça (kg)	500 g	R$ 31,90	R$ 15,95
Orégano 10 g	3 g	R$ 2,35	R$ 0,71
Tomate (kg)	200 g	R$ 10,90	R$ 2,18
Total do lote			**R$ 28,69**

Lote R$ 28,69 ÷ 20 = R$ 1,43 + embalagem R$ 0,05 = **custo por unidade R$ 1,49**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Saco para freezer (100 un,)	0,2 por un.	R$ 0,05

Modo de preparo

1. Misture farinha, fermento, sal, óleo e 300 ml de água morna; sove e deixe crescer 40 minutos.
2. Abra discos de 12 cm e pré-asse a 200 °C por 8 minutos.
3. Espalhe molho, muçarela, tomate e orégano.
4. Congele em bandeja e depois embale de 5 em 5.
5. Etiquete com data e modo de assar.

3 variações para o cardápio: Calabresa · Frango com requeijão · Portuguesa

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 mini pizza feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 3,00 a R$ 4,50 (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.

Salgados assados (enroladinho, esfirra, pastel de forno)

O que é: Enroladinho de salsicha e de presunto e queijo, de massa macia e dourada.

Para quem combina: Quem tem forno e quer salgados para festas e lanche escolar.

[foto real: salgados assados (enroladinho, esfirra, pastel de forno) pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 173,94 | 4–8 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 80 salgados)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Embalagem para salgados com tampa articulada (100 un.)	1	R$ 64,97*	Loja de embalagens	Casa do Panificador
Muçarela em peça (kg)	1	R$ 31,90*	Supermercado ou atacarejo	Supermarket Barra Blue
Salsicha 500 g	2	R$ 19,96*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Presunto fatiado 180 g	2	R$ 19,38*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	2	R$ 8,50*	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
Leite integral 1 L	1	R$ 4,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fermento biológico seco 10 g	2	R$ 3,50*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 173,94***	***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: festas, cantinas, lanche escolar.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo salgados assados (enroladinho, esfirra, pastel de forno) por encomenda aqui em casa. Salgados assados por [seu preço] cada. Se tiver festa ou quiser para o lanche do pessoal do trabalho, me avisa que eu separo.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 2,10 a R$ 3,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 1,06 × 2 = R$ 2,10; × 3 = R$ 3,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Fritura exige cuidado com óleo quente: nunca deixe a panela sozinha. Recheios com frango, carne e laticínios ficam na geladeira até o uso. Troque o óleo quando escurecer. 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: 40 salgados assados · **Validade e conservação:** 2 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Farinha de trigo 1 kg	1 kg	R$ 4,25	R$ 4,25
Fermento biológico seco 10 g	10 g	R$ 1,75	R$ 1,75
Leite integral 1 L	400 ml	R$ 4,45	R$ 1,78
Ovos brancos (dúzia)	3 un.	R$ 7,99	R$ 2,00
Óleo de soja 900 ml	100 ml	R$ 6,45	R$ 0,72
Açúcar refinado 1 kg	50 g	R$ 3,45	R$ 0,17
Sal refinado 1 kg	15 g	R$ 3,39	R$ 0,05
Salsicha 500 g	500 g	R$ 9,98	R$ 9,98
Presunto fatiado 180 g	180 g	R$ 9,69	R$ 9,69
Muçarela em peça (kg)	300 g	R$ 31,90	R$ 9,57
Total do lote			**R$ 39,96**

Lote R$ 39,96 ÷ 40 = R$ 1,00 + embalagem R$ 0,06 = **custo por unidade R$ 1,06**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Embalagem para salgados com tampa articulada (100 un,)	0,1 por un.	R$ 0,06

Modo de preparo

1. Misture farinha, fermento, leite morno, 2 ovos, óleo, açúcar e sal; sove e deixe crescer 1 hora.
2. Divida em 40 porções.
3. Enrole metade com salsicha e metade com presunto e queijo.
4. Pincele gema.
5. Asse a 200 °C por 20 minutos.

3 variações para o cardápio: Pastel de forno de frango · Esfirra fechada · Joelho

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 salgados assados (enroladinho, esfirra, pastel de forno) feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 2,10 a R$ 3,50 (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.

Kibe assado e frito

O que é: Kibe de trigo e carne bem temperado, vendido frito por cento ou assado em travessa.

Para quem combina: Quem gosta de comida árabe e quer variar o cardápio de salgados.

[foto real: kibe assado e frito pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 149,71 **4–8 h por semana** **Dificuldade: Média** **Precisa de: Fogão ou forno** **Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)**

Custo para começar (2 lotes = 80 kibes)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Embalagem para salgados com tampa articulada (100 un.)	1	R$ 64,97*	Loja de embalagens	Casa do Panificador
Carne bovina moída (kg)	1	R$ 33,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Trigo para kibe 500 g	2	R$ 18,50*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Óleo de soja 900 ml	2	R$ 12,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Pimenta-do-reino moída 40 g	1	R$ 7,15*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cebola (kg)	1	R$ 6,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cheiro-verde desidratado 7 g	1	R$ 1,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 149,71***	***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, bares e lanchonetes do bairro.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou fazendo kibe assado e frito por encomenda aqui em casa. Kibes de 25 g por [seu preço] cada. Se tiver festa ou quiser para o lanche do pessoal do trabalho, me avisa que eu separo."

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 1,80 a R$ 2,70 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 0,90 × 2 = R$ 1,80; × 3 = R$ 2,70. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Fritura exige cuidado com óleo quente: nunca deixe a panela sozinha. Recheios com frango, carne e laticínios ficam na geladeira até o uso. Troque o óleo quando escurecer. 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: 40 kibes de 25 g · **Validade e conservação:** Fritos: consumir no dia. Crus: 3 meses no freezer.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Trigo para kibe 500 g	500 g	R$ 9,25	R$ 9,25
Carne bovina moída (kg)	500 g	R$ 33,90	R$ 16,95
Cebola (kg)	150 g	R$ 6,95	R$ 1,04
Cheiro-verde desidratado 7 g	3 g	R$ 1,95	R$ 0,84
Sal refinado 1 kg	15 g	R$ 3,39	R$ 0,05
Pimenta-do-reino moída 40 g	2 g	R$ 7,15	R$ 0,36
Óleo de soja 900 ml	900 ml	R$ 6,45	R$ 6,45
Total do lote			**R$ 34,94**

Lote R$ 34,94 ÷ 40 = R$ 0,87 + embalagem R$ 0,03 = **custo por unidade R$ 0,90**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Embalagem para salgados com tampa articulada (100 un,)	0,04 por un.	R$ 0,03

Modo de preparo

1. Deixe o trigo de molho em água por 1 hora e esprema bem.
2. Misture o trigo com a carne crua, a cebola ralada, o sal, a pimenta e o cheiro-verde.
3. Modele kibes de 25 g.
4. Frite em óleo a 180 °C até dourar (ou espalhe em assadeira e asse a 200 °C por 35 minutos).
5. Escorra e embale.

3 variações para o cardápio: Kibe recheado com requeijão · Kibe assado em travessa · Kibe vegetariano de abóbora

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 kibe assado e frito feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 1,80 a R$ 2,70 (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.

Tapioca recheada

O que é: Tapioca feita na hora com recheios salgados e doces, para feira, evento ou café da manhã.

Para quem combina: Quem quer começar com equipamento mínimo: uma frigideira antiaderente.

[foto real: tapioca recheada pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 93,19 | 4–10 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Frigideira | Online: Parcial (eventos e café da manhã por encomenda)

Custo para começar (2 lotes = 20 tapiocas)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Muçarela em peça (kg)	1	R$ 31,90*	Supermercado ou atacarejo	Supermarket Barra Blue
Presunto fatiado 180 g	2	R$ 19,38*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Goma pronta de tapioca 500 g	2	R$ 15,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Coco ralado 100 g	2	R$ 11,38*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite condensado 395 g	2	R$ 9,78*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Papel-alumínio 30 cm x 4 m	1	R$ 4,85*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 93,19***	***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: feiras, academias, cafés da manhã de empresas.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou fazendo tapioca recheada por encomenda aqui em casa. Tapiocas por [seu preço] cada. Se tiver festa ou quiser para o lanche do pessoal do trabalho, me avisa que eu separo."

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 8,00 a R$ 11,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 3,78 × 2 = R$ 8,00; × 3 = R$ 11,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Fritura exige cuidado com óleo quente: nunca deixe a panela sozinha. Recheios com frango, carne e laticínios ficam na geladeira até o uso. Troque o óleo quando escurecer. 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 tapiocas · **Validade e conservação:** Fazer e consumir na hora.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Goma pronta de tapioca 500 g	500 g	R$ 7,95	R$ 7,95
Muçarela em peça (kg)	300 g	R$ 31,90	R$ 9,57
Presunto fatiado 180 g	180 g	R$ 9,69	R$ 9,69
Coco ralado 100 g	100 g	R$ 5,69	R$ 5,69
Leite condensado 395 g	200 g	R$ 4,89	R$ 2,48
Total do lote			**R$ 35,38**

Lote R$ 35,38 ÷ 10 = R$ 3,54 + embalagem R$ 0,24 = **custo por unidade R$ 3,78**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Papel-alumínio 30 cm x 4 m	0,05 por un.	R$ 0,24

Modo de preparo

1. Hidrate a goma se não for pronta e peneire.
2. Espalhe 50 g na frigideira quente sem óleo.
3. Quando soltar, vire e recheie.
4. Dobre e sirva quente.
5. Doce: coco com leite condensado.

3 variações para o cardápio: Frango com requeijão · Queijo coalho · 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 tapioca recheada 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.

Cuscuz recheado

O que é: Cuscuz nordestino de flocão, recheado com ovo, queijo e carne, vendido no café da manhã.

Para quem combina: Quem conhece o cuscuz e quer vender café da manhã reforçado.

[foto real: cuscuz recheado pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 117,51 | 4–8 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Fogão + cuscuzeira | Online: Parcial (café da manhã por encomenda)

Custo para começar (2 lotes = 12 porções)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Muçarela em peça (kg)	1	R$ 31,90*	Supermercado ou atacarejo	Supermarket Barra Blue
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Marmitex de isopor 750 ml com tampa (10 un.)	2	R$ 15,98*	Loja de embalagens	Embaleme
Linguiça toscana 600 g	1	R$ 15,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Flocão de milho 500 g	2	R$ 10,70*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 117,51***	***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: obras, oficinas, comércio que abre cedo.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou fazendo cuscuz recheado por encomenda aqui em casa. Porções recheadas por [seu preço] cada. Se tiver festa ou quiser para o lanche do pessoal do trabalho, me avisa que eu separo."

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 10,50 a R$ 15,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 5,07 × 2 = R$ 10,50; × 3 = R$ 15,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Fritura exige cuidado com óleo quente: nunca deixe a panela sozinha. Recheios com frango, carne e laticínios ficam na geladeira até o uso. Troque o óleo quando escurecer. 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 porções recheadas · **Validade e conservação:** Fazer e consumir na hora.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Flocão de milho 500 g	500 g	R$ 5,35	R$ 5,35
Sal refinado 1 kg	8 g	R$ 3,39	R$ 0,03
Ovos brancos (dúzia)	6 un.	R$ 7,99	R$ 4,00
Muçarela em peça (kg)	200 g	R$ 31,90	R$ 6,38
Linguiça toscana 600 g	300 g	R$ 15,95	R$ 7,98
Manteiga com sal 500 g	30 g	R$ 31,60	R$ 1,90
Total do lote			**R$ 25,62**

Lote R$ 25,62 ÷ 6 = R$ 4,27 + embalagem R$ 0,80 = **custo por unidade R$ 5,07**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Marmitex de isopor 750 ml com tampa (10 un,)	1 por un.	R$ 0,80

Modo de preparo

1. Hidrate o flocão com sal e 300 ml de água por 10 minutos.
2. Cozinhe na cuscuzeira por 10 minutos depois de levantar vapor.
3. Frite a linguiça picada e os ovos mexidos.
4. Abra o cuscuz, recheie com linguiça, ovos e queijo.
5. Sirva quente com manteiga.

3 variações para o cardápio: Carne de sol · Frango · Só com manteiga e queijo

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 cuscuz recheado feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 10,50 a R$ 15,50 (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.

Categoria 5 14 ideias

Congelados e marmitas

Congelados e marmitas resolvem a rotina de quem não tem tempo de cozinhar. O cliente compra vários de uma vez e volta todo mês.



As ideias desta categoria

Nº	Ideia	Para começar*	Custo/un.*	Dificuldade
61	Marmita congelada caseira	R$ 161,27	R$ 5,68	Baixa
62	Marmita fit	R$ 153,44	R$ 6,98	Baixa
63	Salgados congelados para fritar	R$ 183,47	R$ 0,39	Média
64	Caldos e sopas congelados	R$ 149,04	R$ 6,53	Baixa
65	Escondidinho	R$ 171,49	R$ 8,79	Baixa
66	Lasanha congelada	R$ 191,05	R$ 12,01	Média
67	Massa fresca e nhoque	R$ 53,87	R$ 3,05	Média
68	Panqueca congelada	R$ 164,16	R$ 8,43	Baixa
69	Feijoada por encomenda no sábado	R$ 174,57	R$ 8,71	Média
70	Hambúrguer artesanal congelado	R$ 191,34	R$ 4,36	Baixa
71	Prato do dia por encomenda no bairro	R$ 178,28	R$ 6,63	Baixa
72	Almoço de domingo por encomenda	R$ 147,23	R$ 10,70	Baixa
73	Marmita vegetariana	R$ 195,33	R$ 6,05	Baixa
74	Kit de legumes picados e higienizados	R$ 78,74	R$ 3,94	Baixa

*Estimativas com preços de 03/11/2026.

Onde encontrar clientes

Famílias com rotina corrida, idosos, academias, trabalhadores do bairro.

Cuidados da categoria

> Esfrie rápido (no máximo 2 horas fora da geladeira) antes de congelar. Etiqueta com data de fabricação, validade e modo de aquecer. Nunca recongele o que já foi descongelado.

Marmita congelada caseira

O que é: Marmitas de comida caseira (arroz, feijão, frango e legumes) congeladas em pote que vai ao micro-ondas.

Para quem combina: Quem já cozinha para a família e quer vender a mais por semana.

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

Para começar: R$ 161,27 | 6–12 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Fogão + freezer | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 20 marmitas)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Filé de coxa e sobrecoxa (kg)	2	R$ 43,80*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Pote PP 750 ml com tampa (10 un.)	2	R$ 36,00*	Loja de embalagens	Mil Embalagens
Arroz 5 kg	1	R$ 28,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Alho (500 g)	1	R$ 18,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Feijão carioca 1 kg	1	R$ 6,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Abobrinha (800 g)	1	R$ 6,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cebola (kg)	1	R$ 6,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Óleo de soja 900 ml	1	R$ 6,45*	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$ 161,27***	***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: trabalhadores do bairro, idosos e famílias com rotina corrida.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Comecei a fazer marmita congelada caseira aqui em casa, com comida de verdade. Marmitas de 450 g por [seu preço] cada. Entrego congelado e é só aquecer. Quer experimentar um kit esta semana?”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 11,50 a R$ 17,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 5,68 × 2 = R$ 11,50; × 3 = R$ 17,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Esfrie rápido (no máximo 2 horas fora da geladeira) antes de congelar. Etiqueta com data de fabricação, validade e modo de aquecer. Nunca recongele o que já foi descongelado. 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 marmitas de 450 g · **Validade e conservação:** 3 meses no freezer; descongelada, consumir em 24 horas.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Arroz 5 kg	1 kg	R$ 28,95	R$ 5,79
Feijão carioca 1 kg	500 g	R$ 6,99	R$ 3,50
Filé de coxa e sobrecoxa (kg)	1 kg	R$ 21,90	R$ 21,90
Cenoura (kg)	300 g	R$ 2,85	R$ 0,85
Abobrinha (800 g)	400 g	R$ 6,99	R$ 3,50
Cebola (kg)	200 g	R$ 6,95	R$ 1,39
Alho (500 g)	30 g	R$ 18,90	R$ 1,13
Óleo de soja 900 ml	100 ml	R$ 6,45	R$ 0,72
Sal refinado 1 kg	20 g	R$ 3,39	R$ 0,07
Total do lote			**R$ 38,84**

Lote R$ 38,84 ÷ 10 = R$ 3,88 + embalagem R$ 1,80 = **custo por unidade R$ 5,68**

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

Modo de preparo

1. Cozinhe o feijão na pressão com cebola e alho refogados.
2. Faça o arroz soltinho.
3. Tempere o frango em cubos com sal e alho e refogue até dourar.
4. Refogue cenoura e abobrinha em rodelas.
5. Monte 10 potes (arroz, feijão, frango e legumes), esfrie rápido, tampe, etiquete e congele.

3 variações para o cardápio: Carne de panela · Strogonoff · Feijoada leve

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 marmita congelada caseira feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 11,50 a R$ 17,50 (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.

Marmita fit

O que é: Marmitas com frango grelhado, batata-doce, arroz e brócolis, temperadas sem exagero de sal.

Para quem combina: Quem conhece o público de academia e de dieta.

[foto real: marmita fit pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 153,44 | 6–12 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Fogão + freezer | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (1 lote = 10 marmitas)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Azeite de oliva 500 ml	1	R$ 37,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Arroz 5 kg	1	R$ 28,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Filé de peito de frango (kg)	1	R$ 27,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Alho (500 g)	1	R$ 18,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Pote PP 750 ml com tampa (10 un.)	1	R$ 18,00*	Loja de embalagens	Mil Embalagens
Brócolis congelado 300 g	2	R$ 10,30*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Batata-doce (kg)	1	R$ 5,25*	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$ 153,44***	***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, personal trainers, nutricionistas do bairro.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Comecei a fazer marmita fit aqui em casa, com comida de verdade. Marmitas de 400 g por [seu preço] cada. Entrego congelado e é só aquecer. Quer experimentar um kit esta semana?”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 14,00 a R$ 21,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 6,98 × 2 = R$ 14,00; × 3 = R$ 21,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Esfrie rápido (no máximo 2 horas fora da geladeira) antes de congelar. Etiqueta com data de fabricação, validade e modo de aquecer. Nunca recongele o que já foi descongelado. 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 marmitas de 400 g · **Validade e conservação:** 3 meses no freezer; descongelada, consumir em 24 horas.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Filé de peito de frango (kg)	1 kg	R$ 27,90	R$ 27,90
Arroz 5 kg	500 g	R$ 28,95	R$ 2,90
Batata-doce (kg)	1 kg	R$ 5,25	R$ 5,25
Brócolis congelado 300 g	600 g	R$ 5,15	R$ 10,30
Cenoura (kg)	300 g	R$ 2,85	R$ 0,85
Azeite de oliva 500 ml	50 ml	R$ 37,90	R$ 3,79
Alho (500 g)	20 g	R$ 18,90	R$ 0,76
Sal refinado 1 kg	15 g	R$ 3,39	R$ 0,05
Total do lote			**R$ 51,80**

Lote R$ 51,80 ÷ 10 = R$ 5,18 + embalagem R$ 1,80 = **custo por unidade R$ 6,98**

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

Modo de preparo

1. Tempere o frango com alho e sal e grelhe em tiras.
2. Cozinhe a batata-doce em cubos no vapor ou asse.
3. Faça o arroz.
4. Cozinhe brócolis e cenoura no vapor por 5 minutos.
5. Monte, esfrie rápido, tampe, etiquete e congele.

3 variações para o cardápio: Patinho moído com abóbora · Frango com mandioquinha · Tilápia com 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 marmita fit feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 14,00 a R$ 21,00 (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.

Salgados congelados para fritar

O que é: Pacotes com 25 coxinhas e bolinhas de queijo congeladas para fritar em casa.

Para quem combina: Quem quer vender salgado sem precisar fritar e entregar quente.

[foto real: salgados congelados para fritar pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 183,47 | 4–10 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Fogão + freezer | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 200 salgados)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Muçarela em peça (kg)	1	R$ 31,90*	Supermercado ou atacarejo	Supermarket Barra Blue
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Filé de peito de frango (kg)	1	R$ 27,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Saco para freezer (100 un.)	1	R$ 26,30*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Alho (500 g)	1	R$ 18,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Requeijão 400 g	1	R$ 15,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de rosca 500 g	2	R$ 9,98*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cebola (kg)	1	R$ 6,95*	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
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cheiro-verde desidratado 7 g	1	R$ 1,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 183,47***	***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: mães, festas em casa, grupos do condomínio.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Comecei a fazer salgados congelados para fritar aqui em casa, com comida de verdade. Salgados de 25 g (4 pacotes de 25) por [seu preço] cada. Entrego congelado e é só aquecer. Quer experimentar um kit esta semana?"

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 0,80 a R$ 1,20 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 0,39 × 2 = R$ 0,80; × 3 = R$ 1,20. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Esfrie rápido (no máximo 2 horas fora da geladeira) antes de congelar. Etiqueta com data de fabricação, validade e modo de aquecer. Nunca recongele o que já foi descongelado. 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: 100 salgados de 25 g (4 pacotes de 25) · **Validade e conservação:** 3 meses no freezer.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Filé de peito de frango (kg)	500 g	R$ 27,90	R$ 13,95
Farinha de trigo 1 kg	500 g	R$ 4,25	R$ 2,12
Manteiga com sal 500 g	30 g	R$ 31,60	R$ 1,90
Requeijão 400 g	200 g	R$ 15,90	R$ 7,95
Cebola (kg)	100 g	R$ 6,95	R$ 0,70
Alho (500 g)	10 g	R$ 18,90	R$ 0,38
Cheiro-verde desidratado 7 g	3 g	R$ 1,95	R$ 0,84
Sal refinado 1 kg	15 g	R$ 3,39	R$ 0,05
Leite integral 1 L	200 ml	R$ 4,45	R$ 0,89
Farinha de rosca 500 g	300 g	R$ 4,99	R$ 2,99
Muçarela em peça (kg)	200 g	R$ 31,90	R$ 6,38
Total do lote			**R$ 38,14**

Lote R$ 38,14 ÷ 100 = R$ 0,38 + embalagem R$ 0,01 = **custo por unidade R$ 0,39**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Saco para freezer (100 un,)	0,04 por un.	R$ 0,01

Modo de preparo

1. Cozinhe e desfie o frango, reservando o caldo.
2. Faça a massa com 1 litro de caldo, manteiga e farinha.
3. Recheie metade com frango e requeijão e metade com cubinhos de muçarela.
4. Empane no leite e na farinha de rosca.
5. Congele em bandeja e depois embale de 25 em 25 com etiqueta e modo de fritar.

3 variações para o cardápio: Kibe · Risole · Enroladinho

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 salgados congelados para fritar feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 0,80 a R$ 1,20 (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.

Caldos e sopas congelados

O que é: Caldo de mandioca com carne, cremoso, congelado em potes de 500 ml.

Para quem combina: Quem quer vender comida quentinha nos meses frios.

[foto real: caldos e sopas congelados pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 149,04 | 4–8 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Fogão + freezer | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 16 potes)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Acém em cubos (kg)	1	R$ 46,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Mandioca (700 g)	4	R$ 36,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Alho (500 g)	1	R$ 18,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Pote PP 500 ml com tampa (25 un.)	1	R$ 17,00*	Loja de embalagens	Tudo Sorvetes
Tomate (kg)	1	R$ 10,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cebola (kg)	1	R$ 6,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Óleo de soja 900 ml	1	R$ 6,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cheiro-verde desidratado 7 g	1	R$ 1,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 149,04***	***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 no inverno, idosos, grupos do bairro.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Comecei a fazer caldos e sopas congelados aqui em casa, com comida de verdade. Potes de 500 ml por [seu preço] cada. Entrego congelado e é só aquecer. Quer experimentar um kit esta semana?”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 13,50 a R$ 20,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 6,53 × 2 = R$ 13,50; × 3 = R$ 20,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Esfrie rápido (no máximo 2 horas fora da geladeira) antes de congelar. Etiqueta com data de fabricação, validade e modo de aquecer. Nunca recongele o que já foi descongelado. 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 500 ml · **Validade e conservação:** 3 meses no freezer; descongelado, 24 horas na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Mandioca (700 g)	1,4 kg	R$ 9,15	R$ 18,30
Acém em cubos (kg)	500 g	R$ 46,90	R$ 23,45
Cebola (kg)	150 g	R$ 6,95	R$ 1,04
Alho (500 g)	20 g	R$ 18,90	R$ 0,76
Tomate (kg)	200 g	R$ 10,90	R$ 2,18
Óleo de soja 900 ml	30 ml	R$ 6,45	R$ 0,21
Sal refinado 1 kg	15 g	R$ 3,39	R$ 0,05
Cheiro-verde desidratado 7 g	3 g	R$ 1,95	R$ 0,84
Total do lote			**R$ 46,83**

Lote R$ 46,83 ÷ 8 = R$ 5,85 + embalagem R$ 0,68 = **custo por unidade R$ 6,53**

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

Modo de preparo

1. Cozinhe a mandioca até desmanchar e bata com a água do cozimento.
2. Doure a carne em cubos com cebola e alho e cozinhe com o tomate na pressão por 25 minutos.
3. Junte o creme de mandioca e acerte o sal.
4. Finalize com cheiro-verde.
5. Esfrie rápido, envase e congele.

3 variações para o cardápio: Caldo verde · Canja · Sopa 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 caldos e sopas congelados feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 13,50 a R$ 20,00 (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.

Escondidinho

O que é: Purê de batata cremoso com carne moída refogada e muçarela gratinada, em forma de alumínio.

Para quem combina: Quem quer um prato único fácil de congelar e reaquecer.

[foto real: escondidinho pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 171,49 | 4–8 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Fogão + freezer | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (1 lote = 8 porções)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Carne bovina moída (kg)	1	R$ 33,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Muçarela em peça (kg)	1	R$ 31,90*	Supermercado ou atacarejo	Supermarket Barra Blue
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Forma de alumínio 750 ml com tampa (10 un.)	1	R$ 26,85*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Alho (500 g)	1	R$ 18,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Batata (kg)	2	R$ 7,96*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cebola (kg)	1	R$ 6,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Molho de tomate 520 g	1	R$ 5,59*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	1	R$ 4,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 171,49***	***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: trabalhadores do bairro, famílias, academias.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Comecei a fazer escondidinho aqui em casa, com comida de verdade. Porções de 400 g por [seu preço] cada. Entrego congelado e é só aquecer. Quer experimentar um kit esta semana?"

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 18,00 a R$ 26,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 8,79 × 2 = R$ 18,00; × 3 = R$ 26,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Esfrie rápido (no máximo 2 horas fora da geladeira) antes de congelar. Etiqueta com data de fabricação, validade e modo de aquecer. Nunca recongele o que já foi descongelado. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Receita-base

Rendimento: 8 porções de 400 g · **Validade e conservação:** 3 meses no freezer.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Batata (kg)	1,5 kg	R$ 3,98	R$ 5,97
Leite integral 1 L	300 ml	R$ 4,45	R$ 1,33
Manteiga com sal 500 g	50 g	R$ 31,60	R$ 3,16
Carne bovina moída (kg)	700 g	R$ 33,90	R$ 23,73
Cebola (kg)	150 g	R$ 6,95	R$ 1,04
Alho (500 g)	20 g	R$ 18,90	R$ 0,76
Molho de tomate 520 g	300 g	R$ 5,59	R$ 3,22
Muçarela em peça (kg)	300 g	R$ 31,90	R$ 9,57
Sal refinado 1 kg	10 g	R$ 3,39	R$ 0,03
Total do lote			**R$ 48,82**

Lote R$ 48,82 ÷ 8 = R$ 6,10 + embalagem R$ 2,69 = **custo por unidade R$ 8,79**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Forma de alumínio 750 ml com tampa (10 un,)	1 por un.	R$ 2,69

Modo de preparo

1. Cozinhe e amasse as batatas com leite, manteiga e sal.
2. Refogue a carne com cebola e alho e junte o molho.
3. Monte nas formas: purê, carne, purê.
4. Cubra com muçarela.
5. Tampe, etiquete e congele (ou gratine para vender pronto).

3 variações para o cardápio: Mandioca com carne seca · Frango com requeijão · Abóbora com carne

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 escondidinho feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 18,00 a R$ 26,50 (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.

Lasanha congelada

O que é: Lasanha à bolonhesa com presunto, queijo e molho branco, em porções individuais.

Para quem combina: Quem quer vender um prato de domingo pronto para o forno.

[foto real: lasanha congelada pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 191,05 | 4–8 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Fogão + freezer | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (1 lote = 8 porções)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Carne bovina moída (kg)	1	R$ 33,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Muçarela em peça (kg)	1	R$ 31,90*	Supermercado ou atacarejo	Supermarket Barra Blue
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Forma de alumínio 750 ml com tampa (10 un.)	1	R$ 26,85*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Alho (500 g)	1	R$ 18,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Molho de tomate 520 g	2	R$ 11,18*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Presunto fatiado 180 g	1	R$ 9,69*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Massa de lasanha 500 g	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cebola (kg)	1	R$ 6,95*	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
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 191,05***	***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: famílias, grupos do bairro, colegas de trabalho.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Comecei a fazer lasanha congelada aqui em casa, com comida de verdade. Porções de 400 g por [seu preço] cada. Entrego congelado e é só aquecer. Quer experimentar um kit esta semana?"

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 24,50 a R$ 36,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 12,01 × 2 = R$ 24,50; × 3 = R$ 36,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Esfrie rápido (no máximo 2 horas fora da geladeira) antes de congelar. Etiqueta com data de fabricação, validade e modo de aquecer. Nunca recongele o que já foi descongelado. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Receita-base

Rendimento: 8 porções de 400 g · **Validade e conservação:** 3 meses no freezer.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Massa de lasanha 500 g	500 g	R$ 7,99	R$ 7,99
Molho de tomate 520 g	1,04 kg	R$ 5,59	R$ 11,18
Carne bovina moída (kg)	700 g	R$ 33,90	R$ 23,73
Presunto fatiado 180 g	180 g	R$ 9,69	R$ 9,69
Muçarela em peça (kg)	500 g	R$ 31,90	R$ 15,95
Cebola (kg)	150 g	R$ 6,95	R$ 1,04
Alho (500 g)	20 g	R$ 18,90	R$ 0,76
Leite integral 1 L	500 ml	R$ 4,45	R$ 2,23
Manteiga com sal 500 g	30 g	R$ 31,60	R$ 1,90
Farinha de trigo 1 kg	30 g	R$ 4,25	R$ 0,13
Sal refinado 1 kg	10 g	R$ 3,39	R$ 0,03
Total do lote			**R$ 74,62**

Lote R$ 74,62 ÷ 8 = R$ 9,33 + embalagem R$ 2,69 = **custo por unidade R$ 12,01**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Forma de alumínio 750 ml com tampa (10 un,)	1 por un.	R$ 2,69

Modo de preparo

1. Refogue a carne com cebola e alho e junte o molho.
2. Faça o molho branco: manteiga, farinha e leite mexidos até engrossar.
3. Monte nas formas: molho, massa, presunto, queijo, molho branco; repita.
4. Termine com molho e muçarela.
5. Tampe, etiquete e congele.

3 variações para o cardápio: Frango com requeijão · Quatro queijos · Berinjela

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 lasanha congelada feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 24,50 a R$ 36,50 (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.

Massa fresca e nhoque

O que é: Nhoque de batata congelado cru, em pacotes, pronto para cozinhar.

Para quem combina: Quem gosta de massa caseira e quer um produto de alto giro aos domingos.

[foto real: massa fresca e nhoque pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 53,87 | 3–6 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Freezer | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 6 pacotes)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Saco para freezer (100 un.)	1	R$ 26,30*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Batata (kg)	3	R$ 11,94*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	1	R$ 4,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 53,87***	***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: famílias para o almoço de domingo, empórios, vizinhos.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Comecei a fazer massa fresca e nhoque aqui em casa, com comida de verdade. Pacotes de 550 g por [seu preço] cada. Entrego congelado e é só aquecer. Quer experimentar um kit esta semana?”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 6,50 a R$ 9,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 3,05 × 2 = R$ 6,50; × 3 = R$ 9,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Esfrie rápido (no máximo 2 horas fora da geladeira) antes de congelar. Etiqueta com data de fabricação, validade e modo de aquecer. Nunca recongele o que já foi descongelado. 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: 3 pacotes de 550 g · **Validade e conservação:** 3 meses no freezer.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Batata (kg)	1,5 kg	R$ 3,98	R$ 5,97
Farinha de trigo 1 kg	400 g	R$ 4,25	R$ 1,70
Ovos brancos (dúzia)	1 un.	R$ 7,99	R$ 0,67
Sal refinado 1 kg	10 g	R$ 3,39	R$ 0,03
Total do lote			**R$ 8,37**

Lote R$ 8,37 ÷ 3 = R$ 2,79 + embalagem R$ 0,26 = **custo por unidade R$ 3,05**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Saco para freezer (100 un,)	1 por un.	R$ 0,26

Modo de preparo

1. Cozinhe as batatas com casca, descasque e passe no espremedor ainda quentes.
2. Misture o ovo, o sal e a farinha aos poucos até a massa soltar das mãos.
3. Faça rolinhos e corte pedaços de 2 cm.
4. Congele em bandeja polvilhada com farinha.
5. Embale em pacotes de 500 g com etiqueta.

3 variações para o cardápio: Nhoque de mandioquinha · Nhoque recheado com queijo · Talharim caseiro

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 massa fresca e nhoque feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 6,50 a R$ 9,50 (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.

Panqueca congelada

O que é: Panquecas recheadas com carne moída e molho, cobertas com queijo, em porções de 2.

Para quem combina: Quem quer um prato caseiro de saída fácil para congelar.

[foto real: panqueca congelada pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 164,16 | 3–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Fogão + freezer | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 12 porções)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Forma de alumínio 750 ml com tampa (10 un.)	2	R$ 53,70*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Carne bovina moída (kg)	1	R$ 33,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Muçarela em peça (kg)	1	R$ 31,90*	Supermercado ou atacarejo	Supermarket Barra Blue
Molho de tomate 520 g	2	R$ 11,18*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cebola (kg)	1	R$ 6,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Óleo de soja 900 ml	1	R$ 6,45*	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
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 164,16***	***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: idosos, famílias, colegas de trabalho.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Comecei a fazer panqueca congelada aqui em casa, com comida de verdade. Porções com 2 panquecas por [seu preço] cada. Entrego congelado e é só aquecer. Quer experimentar um kit esta semana?"

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 17,00 a R$ 25,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 8,43 × 2 = R$ 17,00; × 3 = R$ 25,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Esfrie rápido (no máximo 2 horas fora da geladeira) antes de congelar. Etiqueta com data de fabricação, validade e modo de aquecer. Nunca recongele o que já foi descongelado. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Receita-base

Rendimento: 6 porções com 2 panquecas · **Validade e conservação:** 3 meses no freezer.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Leite integral 1 L	500 ml	R$ 4,45	R$ 2,23
Ovos brancos (dúzia)	2 un.	R$ 7,99	R$ 1,33
Farinha de trigo 1 kg	250 g	R$ 4,25	R$ 1,06
Óleo de soja 900 ml	30 ml	R$ 6,45	R$ 0,21
Sal refinado 1 kg	8 g	R$ 3,39	R$ 0,03
Carne bovina moída (kg)	500 g	R$ 33,90	R$ 16,95
Cebola (kg)	100 g	R$ 6,95	R$ 0,70
Molho de tomate 520 g	520 g	R$ 5,59	R$ 5,59
Muçarela em peça (kg)	200 g	R$ 31,90	R$ 6,38
Total do lote			**R$ 34,48**

Lote R$ 34,48 ÷ 6 = R$ 5,75 + embalagem R$ 2,69 = **custo por unidade R$ 8,43**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Forma de alumínio 750 ml com tampa (10 un,)	1 por un.	R$ 2,69

Modo de preparo

1. Bata leite, ovos, farinha, óleo e sal e faça 12 discos finos em frigideira untada.
2. Refogue a carne com cebola e metade do molho.
3. Recheie e enrole as panquecas.
4. Coloque 2 por forma, cubra com o restante do molho e muçarela.
5. Tampe, etiquete e congele.

3 variações para o cardápio: Frango com requeijão · Queijo e presunto · Espinafre com ricota

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 panqueca congelada feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 17,00 a R$ 25,50 (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.

Feijoada por encomenda no sábado

O que é: Feijoada completa em marmita com arroz e farofa, para encomenda de sábado.

Para quem combina: Quem faz uma boa feijoada e quer vender uma vez por semana.

[foto real: feijoada por encomenda no sábado pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 174,57 | 4–8 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Fogão + panela de pressão | Online: Sim (encomendas até sexta)

Custo para começar (1 lote = 10 marmitas)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Arroz 5 kg	1	R$ 28,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Costela suína salgada 560 g	1	R$ 24,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Alho (500 g)	1	R$ 18,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Bacon em cubos 250 g	1	R$ 16,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Linguiça toscana 600 g	1	R$ 15,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de mandioca 1 kg	1	R$ 9,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Marmitex de isopor 750 ml com tampa (10 un.)	1	R$ 7,99*	Loja de embalagens	Embaleme
Cebola (kg)	1	R$ 6,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Laranja pera (3 kg)	1	R$ 6,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Feijão preto 1 kg	1	R$ 5,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 174,57***	***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: grupos do bairro, escritórios abertos no sábado, vizinhos.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Comecei a fazer feijoada no sábado aqui em casa, com comida de verdade. Marmitas de feijoada por [seu preço] cada. Entrego congelado e é só aquecer. Quer experimentar um kit esta semana?"

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 17,50 a R$ 26,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 8,71 × 2 = R$ 17,50; × 3 = R$ 26,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Esfrie rápido (no máximo 2 horas fora da geladeira) antes de congelar. Etiqueta com data de fabricação, validade e modo de aquecer. Nunca recongele o que já foi descongelado. 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 marmitas de feijoada · **Validade e conservação:** Consumir no dia. Feijoada sem arroz: 3 meses no freezer.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Feijão preto 1 kg	1 kg	R$ 5,99	R$ 5,99
Costela suína salgada 560 g	560 g	R$ 24,90	R$ 24,90
Linguiça toscana 600 g	600 g	R$ 15,95	R$ 15,95
Bacon em cubos 250 g	250 g	R$ 16,90	R$ 16,90
Cebola (kg)	200 g	R$ 6,95	R$ 1,39
Alho (500 g)	30 g	R$ 18,90	R$ 1,13
Arroz 5 kg	1 kg	R$ 28,95	R$ 5,79
Farinha de mandioca 1 kg	300 g	R$ 9,99	R$ 3,00
Manteiga com sal 500 g	30 g	R$ 31,60	R$ 1,90
Laranja pera (3 kg)	1 kg	R$ 6,45	R$ 2,15
Total do lote			**R$ 79,10**

Lote R$ 79,10 ÷ 10 = R$ 7,91 + embalagem R$ 0,80 = **custo por unidade R$ 8,71**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Marmitex de isopor 750 ml com tampa (10 un,)	1 por un.	R$ 0,80

Modo de preparo

1. Deixe a costela salgada de molho na véspera, trocando a água 3 vezes.
2. Cozinhe o feijão com a costela na pressão por 40 minutos.
3. Doure bacon, linguiça, cebola e alho e junte ao feijão; cozinhe mais 20 minutos.
4. Faça o arroz e a farofa (farinha tostada na manteiga).
5. Monte as marmitas com feijoada, arroz, farofa e laranja em gomos.

3 variações para o cardápio: Feijoada light · Feijão tropeiro · Virado à paulista

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 feijoada no sábado feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 17,50 a R$ 26,50 (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.

Hambúrguer artesanal congelado

O que é: Discos de hambúrguer de carne moída temperada, congelados em pacotes de 4.

Para quem combina: Quem quer um produto simples, de alta saída, para churrasco e lanche.

[foto real: hambúrguer artesanal congelado pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 191,34 | 3–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Freezer | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 32 hambúrgueres)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Carne bovina moída (kg)	4	R$ 135,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Saco para freezer (100 un.)	1	R$ 26,30*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Alho (500 g)	1	R$ 18,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Pimenta-do-reino moída 40 g	1	R$ 7,15*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 191,34***	***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: amigos de churrasco, lanchonetes pequenas, vizinhos.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Comecei a fazer hambúrguer artesanal congelado aqui em casa, com comida de verdade. Hambúrgueres de 120 g (4 pacotes de 4) por [seu preço] cada. Entrego congelado e é só aquecer. Quer experimentar um kit esta semana?"

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 9,00 a R$ 13,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 4,36 × 2 = R$ 9,00; × 3 = R$ 13,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Esfrie rápido (no máximo 2 horas fora da geladeira) antes de congelar. Etiqueta com data de fabricação, validade e modo de aquecer. Nunca recongele o que já foi descongelado. 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: 16 hambúrgueres de 120 g (4 pacotes de 4) · **Validade e conservação:** 3 meses no freezer.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Carne bovina moída (kg)	2 kg	R$ 33,90	R$ 67,80
Sal refinado 1 kg	20 g	R$ 3,39	R$ 0,07
Pimenta-do-reino moída 40 g	3 g	R$ 7,15	R$ 0,54
Alho (500 g)	10 g	R$ 18,90	R$ 0,38
Total do lote			**R$ 68,78**

Lote R$ 68,78 ÷ 16 = R$ 4,30 + embalagem R$ 0,07 = **custo por unidade R$ 4,36**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Saco para freezer (100 un,)	0,25 por un.	R$ 0,07

Modo de preparo

1. Misture a carne com sal, pimenta e alho sem sovar demais.
2. Pese porções de 120 g.
3. Modele discos com aro ou tampa de pote, entre pedaços de filme.
4. Congele em bandeja.
5. Embale de 4 em 4 com etiqueta.

3 variações para o cardápio: Com bacon · De frango · Com queijo no meio

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 hambúrguer artesanal congelado feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 9,00 a R$ 13,50 (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.

Prato do dia por encomenda no bairro

O que é: Strogonoff de frango com arroz e batata palha, entregue quentinho no almoço.

Para quem combina: Quem cozinha bem e pode entregar no horário do almoço.

[foto real: prato do dia por encomenda no bairro pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 178,28 | 4–10 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Fogão | Online: Sim (pedidos até 10h)

Custo para começar (2 lotes = 20 marmitas)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Filé de peito de frango (kg)	2	R$ 55,80*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Batata palha 105 g	4	R$ 29,96*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Arroz 5 kg	1	R$ 28,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Alho (500 g)	1	R$ 18,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Marmitex de isopor 750 ml com tampa (10 un.)	2	R$ 15,98*	Loja de embalagens	Embaleme
Creme de leite 200 g	4	R$ 10,36*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Extrato de tomate 300 g	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cebola (kg)	1	R$ 6,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 178,28***	***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: comércio do bairro, obras, escritórios.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Comecei a fazer prato do dia no bairro aqui em casa, com comida de verdade. Marmitas por [seu preço] cada. Entrego congelado e é só aquecer. Quer experimentar um kit esta semana?"

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 13,50 a R$ 20,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 6,63 × 2 = R$ 13,50; × 3 = R$ 20,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Esfrie rápido (no máximo 2 horas fora da geladeira) antes de congelar. Etiqueta com data de fabricação, validade e modo de aquecer. Nunca recongele o que já foi descongelado. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Receita-base

Rendimento: 10 marmitas · **Validade e conservação:** Consumir no dia.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Filé de peito de frango (kg)	1 kg	R$ 27,90	R$ 27,90
Creme de leite 200 g	400 g	R$ 2,59	R$ 5,18
Extrato de tomate 300 g	100 g	R$ 7,99	R$ 2,66
Cebola (kg)	150 g	R$ 6,95	R$ 1,04
Alho (500 g)	20 g	R$ 18,90	R$ 0,76
Arroz 5 kg	1 kg	R$ 28,95	R$ 5,79
Batata palha 105 g	210 g	R$ 7,49	R$ 14,98
Sal refinado 1 kg	10 g	R$ 3,39	R$ 0,03
Total do lote			**R$ 58,35**

Lote R$ 58,35 ÷ 10 = R$ 5,83 + embalagem R$ 0,80 = **custo por unidade R$ 6,63**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Marmitex de isopor 750 ml com tampa (10 un,)	1 por un.	R$ 0,80

Modo de preparo

1. Corte o frango em cubos, tempere e doure com cebola e alho.
2. Junte o extrato de tomate e 200 ml de água e cozinhe 10 minutos.
3. Desligue e misture o creme de leite.
4. Faça o arroz.
5. Monte as marmitas e coloque a batata palha em saquinho separado.

3 variações para o cardápio: Carne de panela · Frango assado com legumes · Parmegiana

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 prato do dia no bairro feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 13,50 a R$ 20,00 (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.

Almoço de domingo por encomenda

O que é: Frango assado temperado com maionese de batata, por encomenda para o almoço de domingo.

Para quem combina: Quem quer vender uma vez por semana para famílias.

[foto real: almoço de domingo por encomenda pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 147,23 | 4–8 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas até sábado)

Custo para começar (1 lote = 10 porções)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Frango inteiro (kg)	5	R$ 69,50*	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
Maionese 500 g	1	R$ 10,32*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Marmitex de isopor 750 ml com tampa (10 un.)	1	R$ 7,99*	Loja de embalagens	Embaleme
Batata (kg)	2	R$ 7,96*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ervilha 170 g	1	R$ 2,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cenoura (kg)	1	R$ 2,85*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Milho verde em lata 170 g	1	R$ 2,49*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 147,23***	***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: famílias do bairro, igreja, grupos do condomínio.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Comecei a fazer almoço de domingo aqui em casa, com comida de verdade. Porções por [seu preço] cada. Entrego congelado e é só aquecer. Quer experimentar um kit esta semana?"

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 21,50 a R$ 32,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 10,70 × 2 = R$ 21,50; × 3 = R$ 32,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Esfrie rápido (no máximo 2 horas fora da geladeira) antes de congelar. Etiqueta com data de fabricação, validade e modo de aquecer. Nunca recongele o que já foi descongelado. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Receita-base

Rendimento: 10 porções · **Validade e conservação:** Consumir no dia; maionese sempre na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Frango inteiro (kg)	5 kg	R$ 13,90	R$ 69,50
Alho (500 g)	40 g	R$ 18,90	R$ 1,51
Limão taiti (kg)	200 g	R$ 12,85	R$ 2,57
Sal refinado 1 kg	30 g	R$ 3,39	R$ 0,10
Batata (kg)	1,5 kg	R$ 3,98	R$ 5,97
Cenoura (kg)	300 g	R$ 2,85	R$ 0,85
Ervilha 170 g	170 g	R$ 2,99	R$ 2,99
Milho verde em lata 170 g	170 g	R$ 2,49	R$ 2,49
Maionese 500 g	500 g	R$ 10,32	R$ 10,32
Ovos brancos (dúzia)	4 un.	R$ 7,99	R$ 2,66
Total do lote			**R$ 98,97**

Lote R$ 98,97 ÷ 10 = R$ 9,90 + embalagem R$ 0,80 = **custo por unidade R$ 10,70**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Marmitex de isopor 750 ml com tampa (10 un,)	1 por un.	R$ 0,80

Modo de preparo

1. Na véspera, tempere 2 frangos com alho, limão e sal.
2. Asse a 200 °C por 1h30, cobertos com papel-alumínio na primeira hora.
3. Cozinhe batata e cenoura em cubos e os ovos por 10 minutos.
4. Misture com ervilha, milho e maionese; gele.
5. Monte as porções com frango e maionese.

3 variações para o cardápio: Costela assada · Lasanha de domingo · Frango com farofa

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 almoço de domingo feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 21,50 a R$ 32,50 (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.

Marmita vegetariana

O que é: Marmitas sem carne com arroz, feijão, grão-de-bico, abóbora e brócolis.

Para quem combina: Quem quer atender quem não come carne ou quer reduzir.

[foto real: marmita vegetariana pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 195,33 | 6–12 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Fogão + freezer | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 20 marmitas)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Azeite de oliva 500 ml	1	R$ 37,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Pote PP 750 ml com tampa (10 un.)	2	R$ 36,00*	Loja de embalagens	Mil Embalagens
Arroz 5 kg	1	R$ 28,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Grão-de-bico 400 g	2	R$ 21,10*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Brócolis congelado 300 g	4	R$ 20,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Alho (500 g)	1	R$ 18,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Abóbora (kg)	2	R$ 11,70*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Feijão carioca 1 kg	1	R$ 6,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cebola (kg)	1	R$ 6,95*	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$ 195,33***	***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, estudantes, grupos veganos e vegetarianos da cidade.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Comecei a fazer marmita vegetariana aqui em casa, com comida de verdade. Marmitas de 400 g por [seu preço] cada. Entrego congelado e é só aquecer. Quer experimentar um kit esta semana?”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 12,50 a R$ 18,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 6,05 × 2 = R$ 12,50; × 3 = R$ 18,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Esfrie rápido (no máximo 2 horas fora da geladeira) antes de congelar. Etiqueta com data de fabricação, validade e modo de aquecer. Nunca recongele o que já foi descongelado. 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 marmitas de 400 g · **Validade e conservação:** 3 meses no freezer.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Grão-de-bico 400 g	400 g	R$ 10,55	R$ 10,55
Arroz 5 kg	1 kg	R$ 28,95	R$ 5,79
Feijão carioca 1 kg	500 g	R$ 6,99	R$ 3,50
Abóbora (kg)	1 kg	R$ 5,85	R$ 5,85
Brócolis congelado 300 g	600 g	R$ 5,15	R$ 10,30
Cenoura (kg)	300 g	R$ 2,85	R$ 0,85
Azeite de oliva 500 ml	50 ml	R$ 37,90	R$ 3,79
Cebola (kg)	150 g	R$ 6,95	R$ 1,04
Alho (500 g)	20 g	R$ 18,90	R$ 0,76
Sal refinado 1 kg	15 g	R$ 3,39	R$ 0,05
Total do lote			**R$ 42,48**

Lote R$ 42,48 ÷ 10 = R$ 4,25 + embalagem R$ 1,80 = **custo por unidade R$ 6,05**

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

Modo de preparo

1. Deixe o grão-de-bico de molho na véspera e cozinhe na pressão por 20 minutos.
2. Cozinhe feijão e arroz.
3. Asse a abóbora em cubos com azeite e sal.
4. Refogue o grão-de-bico com cebola e alho; cozinhe os legumes no vapor.
5. Monte, esfrie, tampe, etiquete e congele.

3 variações para o cardápio: Lentilha com legumes · Escondidinho de abóbora · Risoto 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 marmita vegetariana feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 12,50 a R$ 18,50 (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.

Kit de legumes picados e higienizados

O que é: Kits de legumes já lavados, picados e prontos para cozinhar.

Para quem combina: Quem tem tempo para preparo e mora perto de feira ou sacolão.

[foto real: kit de legumes picados e higienizados pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 78,74 | 3–8 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Geladeira | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 20 kits)

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
Abobrinha (800 g)	2	R$ 13,98*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Abóbora (kg)	2	R$ 11,70*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Beterraba (kg)	2	R$ 7,98*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cenoura (kg)	2	R$ 5,70*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Repolho verde (2 kg)	2	R$ 3,38*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 78,74***	***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: famílias com rotina corrida, idosos, academias.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Comecei a fazer kit de legumes picados e higienizados aqui em casa, com comida de verdade. Kits de 500 g por [seu preço] cada. Entrego congelado e é só aquecer. Quer experimentar um kit esta semana?"

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 8,00 a R$ 12,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 3,94 × 2 = R$ 8,00; × 3 = R$ 12,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Esfrie rápido (no máximo 2 horas fora da geladeira) antes de congelar. Etiqueta com data de fabricação, validade e modo de aquecer. Nunca recongele o que já foi descongelado. 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 kits de 500 g · **Validade e conservação:** 3 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Cenoura (kg)	1 kg	R$ 2,85	R$ 2,85
Abobrinha (800 g)	800 g	R$ 6,99	R$ 6,99
Beterraba (kg)	1 kg	R$ 3,99	R$ 3,99
Repolho verde (2 kg)	2 kg	R$ 1,69	R$ 1,69
Abóbora (kg)	1 kg	R$ 5,85	R$ 5,85
Total do lote			**R$ 21,37**

Lote R$ 21,37 ÷ 10 = R$ 2,14 + embalagem R$ 1,80 = **custo por unidade R$ 3,94**

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

Modo de preparo

1. Lave os legumes em água corrente.
2. Deixe 15 minutos em solução sanitizante própria para alimentos e enxágue.
3. Descasque e pique em cubos ou tiras.
4. Seque bem e monte kits variados de 500 g.
5. Tampe, etiquete e mantenha na geladeira.

3 variações para o cardápio: Kit sopa · Kit salada · Kit para yakisoba

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 kit de legumes picados e higienizados feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 8,00 a R$ 12,00 (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.

Categoria 6 12 ideias

Geladinhos, picolés e bebidas sem álcool

Gelados e bebidas são baratos de produzir e vendem muito no calor, na porta de casa, em escolas e em eventos.

[foto real: produtos da categoria geladinhos, picolés e bebidas sem álcool]

As ideias desta categoria

Nº	Ideia	Para começar*	Custo/un.*	Dificuldade
75	Geladinho (sacolé) gourmet	R$ 84,41	R$ 2,14	Baixa
76	Sacolé de fruta tradicional	R$ 56,50	R$ 1,66	Baixa
77	Picolé gourmet	R$ 78,32	R$ 1,80	Média
78	Sorvete caseiro em pote	R$ 62,89	R$ 4,70	Média
79	Paleta mexicana	R$ 105,10	R$ 4,74	Média
80	Milkshake no pote	R$ 68,57	R$ 3,75	Baixa
81	Suco natural em garrafa	R$ 89,79	R$ 2,89	Baixa
82	Limonada suíça e chás gelados	R$ 102,92	R$ 3,58	Baixa
83	Café gelado em garrafa	R$ 112,52	R$ 3,58	Baixa
84	Chocolate quente em garrafa (inverno)	R$ 118,90	R$ 4,26	Baixa
85	Soda italiana e drinks sem álcool para festas	R$ 167,79	R$ 7,66	Baixa
86	Vitaminas e smoothies	R$ 149,00	R$ 5,17	Baixa

*Estimativas com preços de 03/11/2026.

Onde encontrar clientes

Porta de casa, escolas, academias, praças e eventos do bairro.

Cuidados da categoria

> Use água filtrada e frutas higienizadas. Lave e higienize garrafas e utensílios. Gelados ficam sempre no freezer; bebidas, na geladeira.

Geladinho (sacolé) gourmet

O que é: Geladinho cremoso de leite ninho com morango, feito com base cozida.

Para quem combina: Quem tem freezer e quer vender na porta de casa e em escolas.

[foto real: geladinho (sacolé) gourmet pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 84,41 | 3–8 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Fogão + freezer | Online: Parcial (venda na porta + WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 30 geladinhos)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
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
Leite condensado 395 g	2	R$ 9,78*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	2	R$ 8,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Amido de milho 500 g	1	R$ 8,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Saco para geladinho (100 un.)	1	R$ 6,55*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Creme de leite 200 g	2	R$ 5,18*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 84,41***	***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: porta de casa, escolas, vizinhos em dia quente.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou vendendo geladinho (sacolé) gourmet feito em casa. Geladinhos de 120 ml por [seu preço] cada. Faço entrega aqui perto. Quer que eu separe para você?”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 4,50 a R$ 6,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 2,14 × 2 = R$ 4,50; × 3 = R$ 6,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Use água filtrada e frutas higienizadas. Lave e higienize garrafas e utensílios. Gelados ficam sempre no freezer; bebidas, na geladeira. 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 geladinhos de 120 ml · **Validade e conservação:** 2 meses no freezer.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Leite integral 1 L	1 L	R$ 4,45	R$ 4,45
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 em pó integral 400 g	100 g	R$ 15,95	R$ 3,99
Amido de milho 500 g	20 g	R$ 8,25	R$ 0,33
Morango (bandeja 200 g)	200 g	R$ 14,90	R$ 14,90
Total do lote			**R$ 31,15**

Lote R$ 31,15 ÷ 15 = R$ 2,08 + embalagem R$ 0,07 = **custo por unidade R$ 2,14**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Saco para geladinho (100 un,)	1 por un.	R$ 0,07

Modo de preparo

1. Cozinhe leite, leite condensado, leite em pó e amido até engrossar levemente.
2. Desligue, junte o creme de leite e esfrie.
3. Pique os morangos.
4. Encha os saquinhos com funil, alternando creme e morango.
5. Amarre e congele por 8 horas.

3 variações para o cardápio: Ninho com Nutella · Paçoca · Maracujá

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 geladinho (sacolé) gourmet feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 4,50 a R$ 6,50 (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.

Sacolé de fruta tradicional

O que é: Sacolé de polpa de fruta, barato e refrescante.

Para quem combina: Quem quer o produto mais simples possível para começar.

[foto real: sacolé de fruta tradicional pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 56,50 | 2–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Freezer + liquidificador | Online: Parcial (venda na porta)

Custo para começar (2 lotes = 30 sacolés)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Polpa de fruta 100 g	10	R$ 46,50*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Saco para geladinho (100 un.)	1	R$ 6,55*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 56,50***	***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: crianças da rua, escolas, praças.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou vendendo sacolé de fruta tradicional feito em casa. Sacolés de 100 ml por [seu preço] cada. Faço entrega aqui perto. Quer que eu separe para você?"

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 3,50 a R$ 5,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 1,66 × 2 = R$ 3,50; × 3 = R$ 5,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Use água filtrada e frutas higienizadas. Lave e higienize garrafas e utensílios. Gelados ficam sempre no freezer; bebidas, na geladeira. 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 sacolés de 100 ml · **Validade e conservação:** 2 meses no freezer.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Polpa de fruta 100 g	500 g	R$ 4,65	R$ 23,25
Açúcar refinado 1 kg	200 g	R$ 3,45	R$ 0,69
Total do lote			**R$ 23,94**

Lote R$ 23,94 ÷ 15 = R$ 1,60 + embalagem R$ 0,07 = **custo por unidade R$ 1,66**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Saco para geladinho (100 un,)	1 por un.	R$ 0,07

Modo de preparo

1. Bata as polpas com o açúcar e 1 litro de água filtrada.
2. Prove e ajuste o açúcar.
3. Encha os saquinhos com funil.
4. Amarre e congele por 6 horas.

3 variações para o cardápio: Limão · Uva · 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 sacolé de fruta tradicional 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.

Picolé gourmet

O que é: Picolé cremoso de chocolate com casquinha de chocolate, feito em forma de picolé.

Para quem combina: Quem quer um gelado com cara de sorveteria.

[foto real: picolé gourmet pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 78,32 | 3–8 h por semana | Dificuldade: Média

Precisa de: Fogão + freezer + forma de picolé | Online: Parcial (venda na porta + encomendas)

Custo para começar (2 lotes = 24 picolés)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Cobertura fracionada ao leite 1 kg	1	R$ 24,62*	Loja de confeitaria	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
Amido de milho 500 g	1	R$ 8,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Saco para geladinho (100 un.)	1	R$ 6,55*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Palito de picolé (50 un.)	1	R$ 5,59*	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$ 78,32***	***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, praças, academias.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou vendendo picolé gourmet feito em casa. Picolés de 90 ml por [seu preço] cada. Faço entrega aqui perto. Quer que eu separe para você?"

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 4,00 a R$ 5,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 1,80 × 2 = R$ 4,00; × 3 = R$ 5,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Use água filtrada e frutas higienizadas. Lave e higienize garrafas e utensílios. Gelados ficam sempre no freezer; bebidas, na geladeira. 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 picolés de 90 ml · **Validade e conservação:** 2 meses no freezer.

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
Creme de leite 200 g	200 g	R$ 2,59	R$ 2,59
Amido de milho 500 g	20 g	R$ 8,25	R$ 0,33
Chocolate em pó 50% 200 g	30 g	R$ 13,90	R$ 2,08
Cobertura fracionada ao leite 1 kg	300 g	R$ 24,62	R$ 7,39
Total do lote			**R$ 19,51**

Lote R$ 19,51 ÷ 12 = R$ 1,63 + embalagem R$ 0,18 = **custo por unidade R$ 1,80**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Saco para geladinho (100 un,)	1 por un.	R$ 0,07
Palito de picolé (50 un,)	1 por un.	R$ 0,11

Modo de preparo

1. Cozinhe leite, leite condensado, amido e chocolate até engrossar.
2. Desligue, junte o creme de leite e esfrie.
3. Encha as formas de picolé, coloque os palitos e congele 8 horas.
4. Desenforme e mergulhe na cobertura derretida.
5. Embale e volte ao freezer.

3 variações para o cardápio: Ninho com morango · Coco · Maracujá

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 picolé gourmet feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 4,00 a R$ 5,50 (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.

Sorvete caseiro em pote

O que é: Sorvete de creme cremoso feito com base cozida, em pote de 500 ml.

Para quem combina: Quem tem freezer e batedeira e quer vender sobremesa para a família.

[foto real: sorvete caseiro em pote pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 62,89 | 2–6 h por semana | Dificuldade: Média

Precisa de: Fogão + freezer + batedeira | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 8 potes)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Pote PP 500 ml com tampa (25 un.)	1	R$ 17,00*	Loja de embalagens	Tudo Sorvetes
Creme de leite 200 g	4	R$ 10,36*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite condensado 395 g	2	R$ 9,78*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	2	R$ 8,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Amido de milho 500 g	1	R$ 8,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Essência de baunilha 35 ml	1	R$ 5,15*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 62,89***	***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: famílias no fim de semana, vizinhos.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou vendendo sorvete caseiro em pote feito em casa. Potes de 500 ml por [seu preço] cada. Faço entrega aqui perto. Quer que eu separe para você?"

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 9,50 a R$ 14,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 4,70 × 2 = R$ 9,50; × 3 = R$ 14,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Use água filtrada e frutas higienizadas. Lave e higienize garrafas e utensílios. Gelados ficam sempre no freezer; bebidas, na geladeira. 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 500 ml · **Validade e conservação:** 2 meses no freezer.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Leite integral 1 L	1 L	R$ 4,45	R$ 4,45
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Creme de leite 200 g	400 g	R$ 2,59	R$ 5,18
Amido de milho 500 g	30 g	R$ 8,25	R$ 0,49
Açúcar refinado 1 kg	100 g	R$ 3,45	R$ 0,35
Essência de baunilha 35 ml	5 ml	R$ 5,15	R$ 0,74
Total do lote			**R$ 16,10**

Lote R$ 16,10 ÷ 4 = R$ 4,02 + embalagem R$ 0,68 = **custo por unidade R$ 4,70**

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

Modo de preparo

1. Cozinhe leite, açúcar, leite condensado e amido até engrossar.
2. Esfrie, junte a baunilha e congele por 3 horas.
3. Bata na batedeira com o creme de leite gelado até ficar aerado.
4. Distribua nos potes e congele de novo por 6 horas.

3 variações para o cardápio: Chocolate · Flocos · 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 sorvete caseiro em 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.

Paleta mexicana

O que é: Paleta cremosa de morango recheada com doce de leite.

Para quem combina: Quem quer um gelado de valor mais alto que o geladinho.

[foto real: paleta mexicana pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 105,10 | 3–6 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Freezer + forma de paleta | Online: Parcial (venda na porta + encomendas)

Custo para começar (2 lotes = 20 paletas)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Morango (bandeja 200 g)	4	R$ 59,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Doce de leite 400 g	1	R$ 13,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite condensado 395 g	2	R$ 9,78*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Saco para geladinho (100 un.)	1	R$ 6,55*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Palito de picolé (50 un.)	1	R$ 5,59*	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$ 105,10***	***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: praças, eventos, academias.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou vendendo paleta mexicana feito em casa. Paletas de 100 ml por [seu preço] cada. Faço entrega aqui perto. Quer que eu separe para você?"

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 9,50 a R$ 14,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 4,74 × 2 = R$ 9,50; × 3 = R$ 14,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Use água filtrada e frutas higienizadas. Lave e higienize garrafas e utensílios. Gelados ficam sempre no freezer; bebidas, na geladeira. 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 paletas de 100 ml · **Validade e conservação:** 2 meses no freezer.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Leite integral 1 L	300 ml	R$ 4,45	R$ 1,33
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
Morango (bandeja 200 g)	400 g	R$ 14,90	R$ 29,80
Doce de leite 400 g	200 g	R$ 13,95	R$ 6,97
Total do lote			**R$ 45,59**

Lote R$ 45,59 ÷ 10 = R$ 4,56 + embalagem R$ 0,18 = **custo por unidade R$ 4,74**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Saco para geladinho (100 un,)	1 por un.	R$ 0,07
Palito de picolé (50 un,)	1 por un.	R$ 0,11

Modo de preparo

1. Bata leite, leite condensado, creme de leite e metade dos morangos.
2. Coloque pedaços do restante dos morangos na forma de paleta.
3. Encha até a metade, coloque uma colher de doce de leite e complete.
4. Coloque o palito e congele 10 horas.
5. Desenforme e embale.

3 variações para o cardápio: Ninho com Nutella · Limão · 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 paleta mexicana 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.

Milkshake no pote

O que é: Milkshake cremoso de chocolate em copo com tampa, pronto para levar.

Para quem combina: Quem quer um gelado para entregar à noite e no fim de semana.

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

Para começar: R$ 68,57 | 3–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Freezer + liquidificador | Online: Parcial (entrega rápida)

Custo para começar (2 lotes = 12 copos)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Copo 300 ml com tampa bolha (10 un.)	2	R$ 22,56*	Loja de embalagens	Loja Dispan
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
Leite integral 1 L	2	R$ 8,90*	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
Total para começar		**R$ 68,57***	***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: adolescentes do bairro, grupos à noite.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou vendendo milkshake no pote feito em casa. Copos de 300 ml por [seu preço] cada. Faço entrega aqui perto. Quer que eu separe para você?"

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 8,00 a R$ 11,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 3,75 × 2 = R$ 8,00; × 3 = R$ 11,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Use água filtrada e frutas higienizadas. Lave e higienize garrafas e utensílios. Gelados ficam sempre no freezer; bebidas, na geladeira. 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 copos de 300 ml · **Validade e conservação:** Base no freezer por 2 meses; milkshake batido: consumir na hora.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Leite integral 1 L	1 L	R$ 4,45	R$ 4,45
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
Amido de milho 500 g	20 g	R$ 8,25	R$ 0,33
Chocolate em pó 50% 200 g	50 g	R$ 13,90	R$ 3,48
Total do lote			**R$ 15,73**

Lote R$ 15,73 ÷ 6 = R$ 2,62 + embalagem R$ 1,13 = **custo por unidade R$ 3,75**

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

Modo de preparo

1. Cozinhe 500 ml de leite, leite condensado, amido e chocolate até engrossar; esfrie e congele 6 horas (base de sorvete).
2. Na hora de vender, bata 2 bolas de base com 80 ml de leite gelado e o creme de leite.
3. Coloque no copo e tampe.
4. Entregue rápido.

3 variações para o cardápio: Morango · Ovomaltine · 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 milkshake 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.

Suco natural em garrafa

O que é: Suco de laranja natural espremido na hora e envasado em garrafinha.

Para quem combina: Quem mora perto de feira ou sacolão com laranja barata.

[foto real: suco natural em garrafa pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 89,79 | 3–8 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Espremedor + geladeira | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 16 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
Laranja pera (3 kg)	4	R$ 25,80*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 89,79***	***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, café da manhã de empresas.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou vendendo suco natural em garrafa feito em casa. Garrafas de 300 ml por [seu preço] cada. Faço entrega aqui perto. Quer que eu separe para você?"

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 6,00 a R$ 9,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 2,89 × 2 = R$ 6,00; × 3 = R$ 9,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Use água filtrada e frutas higienizadas. Lave e higienize garrafas e utensílios. Gelados ficam sempre no freezer; bebidas, na geladeira. 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 garrafas de 300 ml · **Validade e conservação:** 2 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Laranja pera (3 kg)	6 kg	R$ 6,45	R$ 12,90
Total do lote			**R$ 12,90**

Lote R$ 12,90 ÷ 8 = R$ 1,61 + embalagem R$ 1,28 = **custo por unidade R$ 2,89**

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

Modo de preparo

1. Lave as laranjas com sanitizante próprio para alimentos.
2. Esprema e coe.
3. Envase nas garrafas higienizadas e tampe.
4. Mantenha na geladeira até a entrega.

3 variações para o cardápio: Laranja com acerola · Limonada · Abacaxi com hortelã

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 suco natural em garrafa 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.

Limonada suíça e chás gelados

O que é: Limonada suíça cremosa com leite condensado, em garrafa.

Para quem combina: Quem quer uma bebida barata de fazer e muito pedida no calor.

[foto real: limonada suíça e chás gelados pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 102,92 | 2–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Liquidificador + geladeira | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 16 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
Limão taiti (kg)	2	R$ 25,70*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite condensado 395 g	2	R$ 9,78*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 102,92***	***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, obras, praças e eventos.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou vendendo limonada suíça e chás gelados feito em casa. Garrafas de 300 ml por [seu preço] cada. Faço entrega aqui perto. Quer que eu separe para você?”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 7,50 a R$ 11,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 3,58 × 2 = R$ 7,50; × 3 = R$ 11,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Use água filtrada e frutas higienizadas. Lave e higienize garrafas e utensílios. Gelados ficam sempre no freezer; bebidas, na geladeira. 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 garrafas de 300 ml · **Validade e conservação:** 1 dia na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Limão taiti (kg)	1 kg	R$ 12,85	R$ 12,85
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Açúcar refinado 1 kg	200 g	R$ 3,45	R$ 0,69
Total do lote			**R$ 18,43**

Lote R$ 18,43 ÷ 8 = R$ 2,30 + embalagem R$ 1,28 = **custo por unidade R$ 3,58**

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

Modo de preparo

1. Lave bem os limões e corte em 4, tirando as pontas.
2. Bata rapidamente (5 pulsos) com 1 litro de água gelada e coe.
3. Bata de novo com o leite condensado, o açúcar e mais 1 litro de água.
4. Envase e gele.

3 variações para o cardápio: Chá-mate com limão · Chá de hibisco gelado · Limonada de 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 limonada suíça e chás gelados feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 7,50 a R$ 11,00 (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.

Café gelado em garrafa

O que é: Café gelado com leite e leite condensado, em garrafinha.

Para quem combina: Quem gosta de café e quer atender estudantes e trabalhadores.

[foto real: café gelado em garrafa pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 112,52 | 2–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Cafeteira + geladeira | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 14 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
Café torrado e moído 500 g	1	R$ 21,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	3	R$ 13,35*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite condensado 395 g	2	R$ 9,78*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 112,52***	***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: faculdades, escritórios, academias.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou vendendo café gelado em garrafa feito em casa. Garrafas de 300 ml por [seu preço] cada. Faço entrega aqui perto. Quer que eu separe para você?"

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 7,50 a R$ 11,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 3,58 × 2 = R$ 7,50; × 3 = R$ 11,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Use água filtrada e frutas higienizadas. Lave e higienize garrafas e utensílios. Gelados ficam sempre no freezer; bebidas, na geladeira. 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: 7 garrafas de 300 ml · **Validade e conservação:** 3 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Café torrado e moído 500 g	100 g	R$ 21,95	R$ 4,39
Leite integral 1 L	1,5 L	R$ 4,45	R$ 6,67
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Açúcar refinado 1 kg	50 g	R$ 3,45	R$ 0,17
Total do lote			**R$ 16,13**

Lote R$ 16,13 ÷ 7 = R$ 2,30 + embalagem R$ 1,28 = **custo por unidade R$ 3,58**

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

Modo de preparo

1. Passe 500 ml de café forte com o pó e deixe esfriar.
2. Misture café, leite, leite condensado e açúcar.
3. Envase nas garrafas higienizadas.
4. Gele bem.

3 variações para o cardápio: Com chocolate · Com doce de leite · Sem açúcar

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 café gelado em garrafa feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 7,50 a R$ 11,00 (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.

Chocolate quente em garrafa (inverno)

O que é: Chocolate quente cremoso, envasado frio para o cliente aquecer em casa.

Para quem combina: Quem quer um produto de inverno simples e muito procurado.

[foto real: chocolate quente em garrafa (inverno) pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 118,90 | 2–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Fogão + geladeira | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 16 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
Leite integral 1 L	4	R$ 17,80*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
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
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
Total para começar		**R$ 118,90***	***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 no frio, escritórios, igrejas.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou vendendo chocolate quente em garrafa (inverno) feito em casa. Garrafas de 300 ml por [seu preço] cada. Faço entrega aqui perto. Quer que eu separe para você?"

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 9,00 a R$ 13,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 4,26 × 2 = R$ 9,00; × 3 = R$ 13,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Use água filtrada e frutas higienizadas. Lave e higienize garrafas e utensílios. Gelados ficam sempre no freezer; bebidas, na geladeira. 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 garrafas de 300 ml · **Validade e conservação:** 3 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Leite integral 1 L	2 L	R$ 4,45	R$ 8,90
Chocolate em pó 50% 200 g	100 g	R$ 13,90	R$ 6,95
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
Creme de leite 200 g	200 g	R$ 2,59	R$ 2,59
Total do lote			**R$ 23,83**

Lote R$ 23,83 ÷ 8 = R$ 2,98 + embalagem R$ 1,28 = **custo por unidade R$ 4,26**

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

Modo de preparo

1. Dissolva o amido em um pouco de leite frio.
2. Aqueça o restante do leite com chocolate e leite condensado.
3. Junte o amido e cozinhe mexendo até engrossar.
4. Desligue, junte o creme de leite e esfrie rapidamente.
5. Envase frio, tampe e gele; oriente o cliente a aquecer.

3 variações para o cardápio: Com canela · Branco · Com café

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 chocolate quente em garrafa (inverno) feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 9,00 a R$ 13,00 (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.

Soda italiana e drinks sem álcool para festas

O que é: Drinks sem álcool de frutas (morango e maracujá) vendidos em garrafa para festas.

Para quem combina: Quem quer atender festas de família e chás.

[foto real: soda italiana e drinks sem álcool para festas pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 167,79 | 2–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Liquidificador + geladeira | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 16 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
Morango (bandeja 200 g)	4	R$ 59,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Polpa de fruta 100 g	6	R$ 27,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Limão taiti (kg)	1	R$ 12,85*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 167,79***	***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, chás de bebê, aniversários.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou vendendo soda italiana e drinks sem álcool para festas feito em casa. Garrafas de 300 ml por [seu preço] cada. Faço entrega aqui perto. Quer que eu separe para você?"

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

> Use água filtrada e frutas higienizadas. Lave e higienize garrafas e utensílios. Gelados ficam sempre no freezer; bebidas, na geladeira. 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 garrafas de 300 ml · **Validade e conservação:** 1 dia na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Limão taiti (kg)	500 g	R$ 12,85	R$ 6,42
Morango (bandeja 200 g)	400 g	R$ 14,90	R$ 29,80
Polpa de fruta 100 g	300 g	R$ 4,65	R$ 13,95
Açúcar refinado 1 kg	250 g	R$ 3,45	R$ 0,86
Total do lote			**R$ 51,04**

Lote R$ 51,04 ÷ 8 = R$ 6,38 + embalagem R$ 1,28 = **custo por unidade R$ 7,66**

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

Modo de preparo

1. Bata morangos e polpa com o açúcar e 500 ml de água; coe.
2. Esprema os limões.
3. Misture com mais 1,5 litro de água gelada.
4. Envase e gele.
5. Oriente servir com gelo e água com gás, se desejar.

3 variações para o cardápio: Pink lemonade · Maracujá com hortelã · Uva com limão

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 soda italiana e drinks sem álcool para festas 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.

Vitaminas e smoothies

O que é: Vitaminas de banana com mamão e aveia, em garrafinha para o café da manhã.

Para quem combina: Quem quer vender café da manhã saudável para academias e escritórios.

[foto real: vitaminas e smoothies pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 149,00 | 3–8 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Liquidificador + geladeira | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 16 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
Mel 250 g	1	R$ 24,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Banana prata (kg)	2	R$ 19,80*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Mamão papaya (1,2 kg)	2	R$ 13,96*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	3	R$ 13,35*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Aveia em flocos 500 g	1	R$ 12,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 149,00***	***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: academias, escritórios, cursos de manhã.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou vendendo vitaminas e smoothies feito em casa. Garrafas de 300 ml por [seu preço] cada. Faço entrega aqui perto. Quer que eu separe para você?”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 10,50 a R$ 16,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 5,17 × 2 = R$ 10,50; × 3 = R$ 16,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Use água filtrada e frutas higienizadas. Lave e higienize garrafas e utensílios. Gelados ficam sempre no freezer; bebidas, na geladeira. 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 garrafas de 300 ml · **Validade e conservação:** 1 dia na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Banana prata (kg)	1 kg	R$ 9,90	R$ 9,90
Mamão papaya (1,2 kg)	1,2 kg	R$ 6,98	R$ 6,98
Leite integral 1 L	1,5 L	R$ 4,45	R$ 6,67
Aveia em flocos 500 g	100 g	R$ 12,95	R$ 2,59
Mel 250 g	50 g	R$ 24,95	R$ 4,99
Total do lote			**R$ 31,14**

Lote R$ 31,14 ÷ 8 = R$ 3,89 + embalagem R$ 1,28 = **custo por unidade R$ 5,17**

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 as frutas.
2. Bata com o leite gelado, a aveia e o mel.
3. Envase nas garrafas higienizadas.
4. Gele e entregue no mesmo dia.

3 variações para o cardápio: Morango com banana · Abacate · Açaí com 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 vitaminas e smoothies feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 10,50 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.

Categoria 7 14 ideias

Pães, biscoitos e quitandas

Pães, biscoitos e quitandas têm cheiro de casa e recompra semanal. Muitos duram vários dias e podem ser congelados.

[foto real: produtos da categoria pães, biscoitos e quitandas]

As ideias desta categoria

Nº	Ideia	Para começar*	Custo/un.*	Dificuldade
87	Pão caseiro por encomenda	R$ 71,23	R$ 2,28	Média
88	Pão de queijo assado e congelado	R$ 127,46	R$ 0,69	Média
89	Biscoito de polvilho	R$ 49,17	R$ 2,03	Baixa
90	Broa de milho	R$ 43,46	R$ 0,74	Baixa
91	Rosca e pão doce	R$ 117,54	R$ 8,07	Média
92	Pão de batata recheado	R$ 107,01	R$ 0,94	Média
93	Sonho	R$ 164,13	R$ 1,68	Média
94	Cookies artesanais	R$ 103,11	R$ 1,67	Baixa
95	Biscoitos amanteigados decorados	R$ 82,56	R$ 0,61	Média
96	Rosquinha de nata	R$ 61,95	R$ 0,26	Baixa
97	Pão de alho caseiro	R$ 110,04	R$ 3,98	Baixa
98	Torradas temperadas e croutons	R$ 72,74	R$ 2,74	Baixa
99	Pão de hambúrguer e de hot dog para lanchonetes	R$ 96,38	R$ 0,84	Média
100	Grissini e palitos salgados	R$ 35,88	R$ 1,94	Baixa

*Estimativas com preços de 03/11/2026.

Onde encontrar clientes

Vizinhos, cafés da manhã de empresas, mercadinhos e empórios, feiras.

Cuidados da categoria

Esfrie totalmente antes de embalar, para não criar umidade e mofo. Etiqueta com data e validade. Biscoitos ficam em embalagem bem fechada.

Pão caseiro por encomenda

O que é: Pão caseiro macio de leite, vendido por encomenda em sacos kraft.

Para quem combina: Quem gosta de sovar massa e quer um produto de recompra semanal.

[foto real: pão caseiro por encomenda pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 71,23 | 4–10 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 8 pães)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Saco kraft para pão 1/2 kg (500 un.)	1	R$ 33,50*	Loja de embalagens	Zanepan
Farinha de trigo 1 kg	2	R$ 8,50*	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
Leite integral 1 L	1	R$ 4,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fermento biológico seco 10 g	2	R$ 3,50*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 71,23***	***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: vizinhos, cafés da manhã de empresas, feiras.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou fazendo pão caseiro caseiro por encomenda. Pães de 400 g por [seu preço] cada. Asso no dia da entrega. Quer reservar para esta semana?"

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 5,00 a R$ 7,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 2,28 × 2 = R$ 5,00; × 3 = R$ 7,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Esfrie totalmente antes de embalar, para não criar umidade e mofo. Etiqueta com data e validade. Biscoitos ficam em embalagem bem fechada. 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 pães de 400 g · **Validade e conservação:** 3 dias em local fresco, bem fechado; 2 meses no freezer.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Farinha de trigo 1 kg	1 kg	R$ 4,25	R$ 4,25
Fermento biológico seco 10 g	10 g	R$ 1,75	R$ 1,75
Açúcar refinado 1 kg	60 g	R$ 3,45	R$ 0,21
Óleo de soja 900 ml	80 ml	R$ 6,45	R$ 0,57
Leite integral 1 L	300 ml	R$ 4,45	R$ 1,33
Ovos brancos (dúzia)	1 un.	R$ 7,99	R$ 0,67
Sal refinado 1 kg	15 g	R$ 3,39	R$ 0,05
Total do lote			**R$ 8,83**

Lote R$ 8,83 ÷ 4 = R$ 2,21 + embalagem R$ 0,07 = **custo por unidade R$ 2,28**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Saco kraft para pão 1/2 kg (500 un,)	1 por un.	R$ 0,07

Modo de preparo

1. Misture farinha, fermento, açúcar e sal; junte leite morno, 300 ml de água morna, óleo e ovo.
2. Sove 10 minutos até a massa ficar lisa.
3. Deixe crescer coberta por 1 hora.
4. Divida em 4, modele e coloque em formas untadas; deixe crescer mais 40 minutos.
5. Asse a 180 °C por 30 a 35 minutos; esfrie antes de embalar.

3 variações para o cardápio: Pão de cenoura · Pão integral · Pão de leite com 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 pão caseiro 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.

Pão de queijo assado e congelado

O que é: Pão de queijo mineiro congelado cru em pacotes de 25.

Para quem combina: Quem quer um produto que a família guarda no freezer e recompra.

[foto real: pão de queijo assado e congelado pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 127,46 | 3–8 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Freezer | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 100 pães)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Muçarela em peça (kg)	1	R$ 31,90*	Supermercado ou atacarejo	Supermarket Barra Blue
Queijo parmesão ralado 100 g	2	R$ 28,40*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Saco para freezer (100 un.)	1	R$ 26,30*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Polvilho doce 500 g	2	R$ 18,58*	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
Leite integral 1 L	1	R$ 4,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 127,46***	***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: mães, empórios, cafés pequenos.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou fazendo pão de queijo assado e congelado caseiro por encomenda. Pães de queijo de 25 g (2 pacotes) por [seu preço] cada. Asso no dia da entrega. Quer reservar para esta semana?"

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 1,40 a R$ 2,10 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 0,69 × 2 = R$ 1,40; × 3 = R$ 2,10. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Esfrie totalmente antes de embalar, para não criar umidade e mofo. Etiqueta com data e validade. Biscoitos ficam em embalagem bem fechada. 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: 50 pães de queijo de 25 g (2 pacotes) · **Validade e conservação:** 3 meses no freezer.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Polvilho doce 500 g	500 g	R$ 9,29	R$ 9,29
Leite integral 1 L	250 ml	R$ 4,45	R$ 1,11
Óleo de soja 900 ml	125 ml	R$ 6,45	R$ 0,90
Ovos brancos (dúzia)	3 un.	R$ 7,99	R$ 2,00
Muçarela em peça (kg)	200 g	R$ 31,90	R$ 6,38
Queijo parmesão ralado 100 g	100 g	R$ 14,20	R$ 14,20
Sal refinado 1 kg	10 g	R$ 3,39	R$ 0,03
Total do lote			**R$ 33,91**

Lote R$ 33,91 ÷ 50 = R$ 0,68 + embalagem R$ 0,01 = **custo por unidade R$ 0,69**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Saco para freezer (100 un,)	0,04 por un.	R$ 0,01

Modo de preparo

1. Ferva leite, óleo e sal e escalde o polvilho, mexendo.
2. Espere amornar e junte os ovos um a um, sovando.
3. Acrescente os queijos ralados e sove até ficar homogêneo.
4. Faça bolinhas de 25 g e congele em bandeja.
5. Embale de 25 em 25 com etiqueta e modo de assar.

3 variações para o cardápio: Recheado com requeijão · Com calabresa · Com goiabada

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 pão de queijo assado e congelado feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 1,40 a R$ 2,10 (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.

Biscoito de polvilho

O que é: Biscoito de polvilho azedo crocante, assado, vendido em pacotes.

Para quem combina: Quem quer um biscoito barato de fazer e fácil de vender em feiras e mercadinhos.

[foto real: biscoito de polvilho pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 49,17 | 3–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 16 pacotes)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Polvilho azedo 500 g	2	R$ 23,40*	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
Leite integral 1 L	1	R$ 4,45*	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
Total para começar		**R$ 49,17***	***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: mercadinhos, feiras, padarias.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou fazendo biscoito de polvilho caseiro por encomenda. Pacotes de 100 g por [seu preço] cada. Asso no dia da entrega. Quer reservar para esta semana?"

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 4,50 a R$ 6,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 2,03 × 2 = R$ 4,50; × 3 = R$ 6,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Esfrie totalmente antes de embalar, para não criar umidade e mofo. Etiqueta com data e validade. Biscoitos ficam em embalagem bem fechada. 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 pacotes de 100 g · **Validade e conservação:** 15 dias bem fechado.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Polvilho azedo 500 g	500 g	R$ 11,70	R$ 11,70
Leite integral 1 L	250 ml	R$ 4,45	R$ 1,11
Óleo de soja 900 ml	250 ml	R$ 6,45	R$ 1,79
Ovos brancos (dúzia)	2 un.	R$ 7,99	R$ 1,33
Sal refinado 1 kg	10 g	R$ 3,39	R$ 0,03
Total do lote			**R$ 15,97**

Lote R$ 15,97 ÷ 8 = R$ 2,00 + embalagem R$ 0,03 = **custo por unidade R$ 2,03**

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

Modo de preparo

1. Ferva leite, óleo e sal e escalde o polvilho.
2. Espere amornar e junte os ovos, mexendo até virar uma massa mole.
3. Coloque em saco de confeitar e faça argolas ou palitos na assadeira.
4. Asse a 200 °C por 25 a 30 minutos sem abrir o forno no início.
5. Esfrie e embale bem fechado.

3 variações para o cardápio: Polvilho com queijo · Com ervas · Doce

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 biscoito de polvilho feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 4,50 a R$ 6,50 (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.

Broa de milho

O que é: Broa de fubá fofinha, assada em forminhas.

Para quem combina: Quem quer um item de café da tarde tradicional e barato.

[foto real: broa de milho pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 43,46 | 3–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 24 broas)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fubá mimoso 1 kg	1	R$ 7,39*	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
Saco celofane 10×15 (100 un.)	1	R$ 3,49*	Loja de embalagens	Guipack
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 43,46***	***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: padarias pequenas, cafés, vizinhos.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo broa de milho caseiro por encomenda. Broas de 70 g por [seu preço] cada. Asso no dia da entrega. Quer reservar para esta semana?”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 1,50 a R$ 2,20 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 0,74 × 2 = R$ 1,50; × 3 = R$ 2,20. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

Esfrie totalmente antes de embalar, para não criar umidade e mofo. Etiqueta com data e validade. Biscoitos ficam em embalagem bem fechada. 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 broas de 70 g · **Validade e conservação:** 4 dias em local fresco, bem fechada.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Fubá mimoso 1 kg	300 g	R$ 7,39	R$ 2,22
Farinha de trigo 1 kg	200 g	R$ 4,25	R$ 0,85
Açúcar refinado 1 kg	200 g	R$ 3,45	R$ 0,69
Leite integral 1 L	300 ml	R$ 4,45	R$ 1,33
Óleo de soja 900 ml	100 ml	R$ 6,45	R$ 0,72
Ovos brancos (dúzia)	3 un.	R$ 7,99	R$ 2,00
Fermento químico em pó 100 g	10 g	R$ 5,99	R$ 0,60
Total do lote			**R$ 8,41**

Lote R$ 8,41 ÷ 12 = R$ 0,70 + embalagem R$ 0,03 = **custo por unidade R$ 0,74**

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

Modo de preparo

1. Bata leite, ovos, óleo e açúcar.
2. Misture fubá e farinha.
3. Junte o fermento.
4. Distribua em forminhas untadas.
5. Asse a 180 °C por 25 minutos.

3 variações para o cardápio: Broa com goiabada · Com erva-doce · Com queijo

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 broa de milho feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 1,50 a R$ 2,20 (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.

Rosca e pão doce

O que é: Rosca trançada de pão doce com cobertura de coco.

Para quem combina: Quem gosta de massa fermentada e quer um item de café da manhã de fim de semana.

[foto real: rosca e pão doce pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 117,54 | 4–8 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 6 roscas)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Saco kraft para pão 1/2 kg (500 un.)	1	R$ 33,50*	Loja de embalagens	Zanepan
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Coco ralado 100 g	2	R$ 11,38*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite condensado 395 g	2	R$ 9,78*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	2	R$ 8,50*	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
Fermento biológico seco 10 g	2	R$ 3,50*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 117,54***	***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: padarias, cafés coloniais, vizinhos no domingo.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo rosca e pão doce caseiro por encomenda. Roscas de 600 g por [seu preço] cada. Asso no dia da entrega. Quer reservar para esta semana?”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 16,50 a R$ 24,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 8,07 × 2 = R$ 16,50; × 3 = R$ 24,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Esfrie totalmente antes de embalar, para não criar umidade e mofo. Etiqueta com data e validade. Biscoitos ficam em embalagem bem fechada. 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: 3 roscas de 600 g · **Validade e conservação:** 3 dias em local fresco.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Farinha de trigo 1 kg	1 kg	R$ 4,25	R$ 4,25
Fermento biológico seco 10 g	10 g	R$ 1,75	R$ 1,75
Açúcar refinado 1 kg	150 g	R$ 3,45	R$ 0,52
Leite integral 1 L	400 ml	R$ 4,45	R$ 1,78
Ovos brancos (dúzia)	2 un.	R$ 7,99	R$ 1,33
Manteiga com sal 500 g	60 g	R$ 31,60	R$ 3,79
Sal refinado 1 kg	5 g	R$ 3,39	R$ 0,02
Coco ralado 100 g	100 g	R$ 5,69	R$ 5,69
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Total do lote			**R$ 24,02**

Lote R$ 24,02 ÷ 3 = R$ 8,01 + embalagem R$ 0,07 = **custo por unidade R$ 8,07**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Saco kraft para pão 1/2 kg (500 un,)	1 por un.	R$ 0,07

Modo de preparo

1. Misture farinha, fermento, açúcar e sal; junte leite morno, ovos e manteiga.
2. Sove 10 minutos e deixe crescer 1 hora.
3. Divida em 3, faça tranças e coloque em assadeiras; deixe crescer 40 minutos.
4. Asse a 180 °C por 30 minutos.
5. Ainda quente, cubra com leite condensado e coco.

3 variações para o cardápio: Rosca de leite ninho · Pão doce de creme · Rosca de goiabada

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 rosca e pão doce feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 16,50 a R$ 24,50 (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.

Pão de batata recheado

O que é: Pãezinhos de batata macios, recheados com requeijão ou frango.

Para quem combina: Quem quer um pão que vende bem em lanche escolar e café da tarde.

[foto real: pão de batata recheado pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 107,01 | 4–8 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 48 pães)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Saco kraft para pão 1/2 kg (500 un.)	1	R$ 33,50*	Loja de embalagens	Zanepan
Requeijão 400 g	2	R$ 31,80*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	2	R$ 8,50*	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
Leite integral 1 L	1	R$ 4,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Batata (kg)	1	R$ 3,98*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fermento biológico seco 10 g	2	R$ 3,50*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 107,01***	***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: cantinas, festas, escritórios.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo pão de batata recheado caseiro por encomenda. Pães recheados por [seu preço] cada. Asso no dia da entrega. Quer reservar para esta semana?”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 1,90 a R$ 2,80 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 0,94 × 2 = R$ 1,90; × 3 = R$ 2,80. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Esfrie totalmente antes de embalar, para não criar umidade e mofo. Etiqueta com data e validade. Biscoitos ficam em embalagem bem fechada. 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: 24 pães recheados · **Validade e conservação:** 2 dias na geladeira; 2 meses no freezer.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Batata (kg)	500 g	R$ 3,98	R$ 1,99
Farinha de trigo 1 kg	800 g	R$ 4,25	R$ 3,40
Fermento biológico seco 10 g	10 g	R$ 1,75	R$ 1,75
Leite integral 1 L	250 ml	R$ 4,45	R$ 1,11
Ovos brancos (dúzia)	2 un.	R$ 7,99	R$ 1,33
Óleo de soja 900 ml	80 ml	R$ 6,45	R$ 0,57
Açúcar refinado 1 kg	40 g	R$ 3,45	R$ 0,14
Sal refinado 1 kg	12 g	R$ 3,39	R$ 0,04
Requeijão 400 g	300 g	R$ 15,90	R$ 11,93
Total do lote			**R$ 22,26**

Lote R$ 22,26 ÷ 24 = R$ 0,93 + embalagem R$ 0,01 = **custo por unidade R$ 0,94**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Saco kraft para pão 1/2 kg (500 un,)	0,2 por un.	R$ 0,01

Modo de preparo

1. Cozinhe e amasse as batatas.
2. Misture com farinha, fermento, leite morno, 1 ovo, óleo, açúcar e sal; sove 10 minutos.
3. Deixe crescer 1 hora e divida em 24 bolinhas.
4. Recheie com requeijão, feche e pincele gema.
5. Deixe crescer 30 minutos e asse a 180 °C por 25 minutos.

3 variações para o cardápio: Frango com requeijão · Calabresa · Presunto e queijo

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 pão de batata recheado feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 1,90 a R$ 2,80 (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.

Sonho

O que é: Sonho frito recheado com creme de baunilha e passado no açúcar.

Para quem combina: Quem quer um doce de padaria que vende muito no fim de semana.

[foto real: sonho pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 164,13 | 4–8 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Fogão | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 32 sonhos)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Embalagem para salgados com tampa articulada (100 un.)	1	R$ 64,97*	Loja de embalagens	Casa do Panificador
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Óleo de soja 900 ml	2	R$ 12,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite condensado 395 g	2	R$ 9,78*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	2	R$ 8,90*	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
Essência de baunilha 35 ml	1	R$ 5,15*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	1	R$ 4,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fermento biológico seco 10 g	2	R$ 3,50*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 164,13***	***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: vizinhos no domingo, cafés, escritórios.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou fazendo sonho caseiro por encomenda. Sonhos por [seu preço] cada. Asso no dia da entrega. Quer reservar para esta semana?"

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 3,50 a R$ 5,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 1,68 × 2 = R$ 3,50; × 3 = R$ 5,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Esfrie totalmente antes de embalar, para não criar umidade e mofo. Etiqueta com data e validade. Biscoitos ficam em embalagem bem fechada. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Receita-base

Rendimento: 16 sonhos · **Validade e conservação:** 2 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Farinha de trigo 1 kg	500 g	R$ 4,25	R$ 2,12
Fermento biológico seco 10 g	10 g	R$ 1,75	R$ 1,75
Açúcar refinado 1 kg	180 g	R$ 3,45	R$ 0,62
Leite integral 1 L	750 ml	R$ 4,45	R$ 3,34
Ovos brancos (dúzia)	2 un.	R$ 7,99	R$ 1,33
Manteiga com sal 500 g	40 g	R$ 31,60	R$ 2,53
Sal refinado 1 kg	3 g	R$ 3,39	R$ 0,01
Óleo de soja 900 ml	900 ml	R$ 6,45	R$ 6,45
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
Essência de baunilha 35 ml	5 ml	R$ 5,15	R$ 0,74
Total do lote			**R$ 24,27**

Lote R$ 24,27 ÷ 16 = R$ 1,52 + embalagem R$ 0,16 = **custo por unidade R$ 1,68**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Embalagem para salgados com tampa articulada (100 un,)	0,25 por un.	R$ 0,16

Modo de preparo

1. Misture farinha, fermento, 80 g de açúcar, sal, 250 ml de leite morno, ovos e manteiga; sove e deixe crescer 1 hora.
2. Faça bolinhas de 50 g e deixe crescer mais 30 minutos.
3. Frite em óleo a 170 °C até dourar dos dois lados.
4. Cozinhe o creme: 500 ml de leite, leite condensado, amido e baunilha.
5. Passe os sonhos no açúcar e recheie com o creme frio.

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

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 sonho feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 3,50 a R$ 5,50 (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.

Cookies artesanais

O que é: Cookies grandes com pedaços de chocolate, crocantes por fora e macios por dentro.

Para quem combina: Quem quer um doce que dura dias e é fácil de embalar e enviar.

[foto real: cookies artesanais pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 103,11 | 3–8 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 30 cookies)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cobertura fracionada meio amargo 1 kg	1	R$ 27,99*	Loja de confeitaria	Embaleme
Açúcar mascavo 250 g	1	R$ 13,20*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fermento químico em pó 100 g	1	R$ 5,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Essência de baunilha 35 ml	1	R$ 5,15*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	1	R$ 4,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Saco celofane 10×15 (100 un.)	1	R$ 3,49*	Loja de embalagens	Guipack
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 103,11***	***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: cafés, escritórios, presentes.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo cookies artesanais caseiro por encomenda. Cookies de 60 g por [seu preço] cada. Asso no dia da entrega. Quer reservar para esta semana?”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 3,50 a R$ 5,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 1,67 × 2 = R$ 3,50; × 3 = R$ 5,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Esfrie totalmente antes de embalar, para não criar umidade e mofo. Etiqueta com data e validade. Biscoitos ficam em embalagem bem fechada. 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 cookies de 60 g · **Validade e conservação:** 10 dias bem embalado.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Manteiga com sal 500 g	150 g	R$ 31,60	R$ 9,48
Açúcar mascavo 250 g	125 g	R$ 13,20	R$ 6,60
Açúcar refinado 1 kg	100 g	R$ 3,45	R$ 0,35
Ovos brancos (dúzia)	1 un.	R$ 7,99	R$ 0,67
Farinha de trigo 1 kg	250 g	R$ 4,25	R$ 1,06
Fermento químico em pó 100 g	5 g	R$ 5,99	R$ 0,30
Cobertura fracionada meio amargo 1 kg	200 g	R$ 27,99	R$ 5,60
Essência de baunilha 35 ml	3 ml	R$ 5,15	R$ 0,44
Total do lote			**R$ 24,49**

Lote R$ 24,49 ÷ 15 = R$ 1,63 + embalagem R$ 0,03 = **custo por unidade R$ 1,67**

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

Modo de preparo

1. Misture a manteiga em temperatura ambiente com os açúcares.
2. Junte o ovo e a baunilha.
3. Acrescente farinha e fermento e, por último, a cobertura picada.
4. Faça bolas de 60 g e gele 30 minutos.
5. Asse a 180 °C por 12 minutos (ainda moles no centro); esfrie e embale.

3 variações para o cardápio: Red velvet · Com doce de leite · Aveia com uva-passa

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 cookies artesanais feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 3,50 a R$ 5,50 (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.

Biscoitos amanteigados decorados

O que é: Biscoitos amanteigados com glacê, em formatos temáticos para festas e datas.

Para quem combina: Quem tem mão boa para decoração e paciência.

[foto real: biscoitos amanteigados decorados pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 82,56 | 4–8 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 80 biscoitos)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Limão taiti (kg)	1	R$ 12,85*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar de confeiteiro 500 g	2	R$ 8,98*	Loja de confeitaria	Índice Custo por Prato
Amido de milho 500 g	1	R$ 8,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Essência de baunilha 35 ml	1	R$ 5,15*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	1	R$ 4,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Saco celofane 10×15 (100 un.)	1	R$ 3,49*	Loja de embalagens	Guipack
Total para começar		**R$ 82,56***	***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, chás de bebê, empresas.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo biscoitos amanteigados decorados caseiro por encomenda. Biscoitos decorados por [seu preço] cada. Asso no dia da entrega. Quer reservar para esta semana?”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 1,20 a R$ 1,80 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 0,61 × 2 = R$ 1,20; × 3 = R$ 1,80. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Esfrie totalmente antes de embalar, para não criar umidade e mofo. Etiqueta com data e validade. Biscoitos ficam em embalagem bem fechada. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Receita-base

Rendimento: 40 biscoitos decorados · **Validade e conservação:** 15 dias bem embalado.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Farinha de trigo 1 kg	400 g	R$ 4,25	R$ 1,70
Manteiga com sal 500 g	250 g	R$ 31,60	R$ 15,80
Açúcar de confeiteiro 500 g	400 g	R$ 4,49	R$ 3,59
Ovos brancos (dúzia)	1 un.	R$ 7,99	R$ 0,67
Amido de milho 500 g	50 g	R$ 8,25	R$ 0,83
Essência de baunilha 35 ml	5 ml	R$ 5,15	R$ 0,74
Limão taiti (kg)	50 g	R$ 12,85	R$ 0,64
Total do lote			**R$ 23,96**

Lote R$ 23,96 ÷ 40 = R$ 0,60 + embalagem R$ 0,01 = **custo por unidade R$ 0,61**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Saco celofane 10×15 (100 un,)	0,2 por un.	R$ 0,01

Modo de preparo

1. Misture manteiga e 100 g de açúcar de confeiteiro; junte a gema e a baunilha.
2. Acrescente farinha e amido até virar massa lisa; gele 30 minutos.
3. Abra, corte com cortadores e asse a 180 °C por 12 minutos.
4. Faça o glacê: 300 g de açúcar de confeiteiro e suco de limão.
5. Decore, deixe secar por 6 horas e embale.

3 variações para o cardápio: Biscoito de canela · De chocolate · De limão

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 biscoitos amanteigados decorados feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 1,20 a R$ 1,80 (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.

Rosquinha de nata

O que é: Rosquinhas macias de creme de leite, vendidas em pacotes.

Para quem combina: Quem quer um biscoito caseiro tradicional e barato.

[foto real: rosquinha de nata pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 61,95 | 3–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 80 rosquinhas)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	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
Farinha de trigo 1 kg	1	R$ 4,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Saco celofane 10×15 (100 un.)	1	R$ 3,49*	Loja de embalagens	Guipack
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 61,95***	***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: mercadinhos, feiras, cafés.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo rosquinha de nata caseiro por encomenda. Rosquinhas (4 pacotes de 10) por [seu preço] cada. Asso no dia da entrega. Quer reservar para esta semana?”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 0,50 a R$ 0,80 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 0,26 × 2 = R$ 0,50; × 3 = R$ 0,80. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Esfrie totalmente antes de embalar, para não criar umidade e mofo. Etiqueta com data e validade. Biscoitos ficam em embalagem bem fechada. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Receita-base

Rendimento: 40 rosquinhas (4 pacotes de 10) · **Validade e conservação:** 15 dias bem embalado.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Farinha de trigo 1 kg	500 g	R$ 4,25	R$ 2,12
Açúcar refinado 1 kg	150 g	R$ 3,45	R$ 0,52
Creme de leite 200 g	200 g	R$ 2,59	R$ 2,59
Ovos brancos (dúzia)	2 un.	R$ 7,99	R$ 1,33
Manteiga com sal 500 g	50 g	R$ 31,60	R$ 3,16
Fermento químico em pó 100 g	10 g	R$ 5,99	R$ 0,60
Total do lote			**R$ 10,32**

Lote R$ 10,32 ÷ 40 = R$ 0,26 + embalagem R$ 0,00 = **custo por unidade R$ 0,26**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Saco celofane 10×15 (100 un,)	0,1 por un.	R$ 0,00

Modo de preparo

1. Misture creme de leite, ovos, açúcar e manteiga.
2. Junte farinha e fermento até a massa soltar das mãos.
3. Faça rolinhos e feche em rosquinhas.
4. Asse a 180 °C por 20 minutos até dourar levemente.
5. Esfrie e embale em pacotes de 10.

3 variações para o cardápio: Com coco · Com erva-doce · Com limão

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 rosquinha de nata feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 0,50 a R$ 0,80 (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.

Pão de alho caseiro

O que é: Pão de alho cremoso com queijo, pronto para a churrasqueira, vendido congelado.

Para quem combina: Quem quer vender para churrascos de fim de semana.

[foto real: pão de alho caseiro pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 110,04 | 2–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Freezer | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 20 pães)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Pão de hot dog 500 g (10 un.)	2	R$ 19,98*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Alho (500 g)	1	R$ 18,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Queijo parmesão ralado 100 g	1	R$ 14,20*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Maionese 500 g	1	R$ 10,32*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Papel-alumínio 30 cm x 4 m	2	R$ 9,70*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cheiro-verde desidratado 7 g	1	R$ 1,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 110,04***	***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 churrasco, açougues do bairro, vizinhos.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo pão de alho caseiro caseiro por encomenda. Pães de alho por [seu preço] cada. Asso no dia da entrega. Quer reservar para esta semana?”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 8,00 a R$ 12,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 3,98 × 2 = R$ 8,00; × 3 = R$ 12,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Esfrie totalmente antes de embalar, para não criar umidade e mofo. Etiqueta com data e validade. Biscoitos ficam em embalagem bem fechada. 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 pães de alho · **Validade e conservação:** 2 meses no freezer.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Pão de hot dog 500 g (10 un.)	10 un.	R$ 9,99	R$ 9,99
Manteiga com sal 500 g	200 g	R$ 31,60	R$ 12,64
Alho (500 g)	60 g	R$ 18,90	R$ 2,27
Maionese 500 g	100 g	R$ 10,32	R$ 2,06
Queijo parmesão ralado 100 g	50 g	R$ 14,20	R$ 7,10
Cheiro-verde desidratado 7 g	3 g	R$ 1,95	R$ 0,84
Sal refinado 1 kg	3 g	R$ 3,39	R$ 0,01
Total do lote			**R$ 34,91**

Lote R$ 34,91 ÷ 10 = R$ 3,49 + embalagem R$ 0,48 = **custo por unidade R$ 3,98**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Papel-alumínio 30 cm x 4 m	0,1 por un.	R$ 0,48

Modo de preparo

1. Misture manteiga em temperatura ambiente, alho triturado, maionese, parmesão, cheiro-verde e sal.
2. Corte os pães sem separar.
3. Recheie os cortes com a pasta.
4. Embrulhe cada pão em papel-alumínio.
5. Congele e etiquete.

3 variações para o cardápio: Com bacon · Com muçarela · Apimentado

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 pão de alho caseiro feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 8,00 a R$ 12,00 (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.

Torradas temperadas e croutons

O que é: Torradas crocantes temperadas com alho e orégano, em pacotes.

Para quem combina: Quem quer aproveitar pão e vender petisco de longa duração.

[foto real: torradas temperadas e croutons pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 72,74 | 2–5 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 16 pacotes)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Pão de forma 400 g	4	R$ 23,96*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Alho (500 g)	1	R$ 18,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Queijo parmesão ralado 100 g	1	R$ 14,20*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Óleo de soja 900 ml	1	R$ 6,45*	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$ 72,74***	***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: mercadinhos, empórios, presentes.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo torradas temperadas e croutons caseiro por encomenda. Pacotes de 80 g por [seu preço] cada. Asso no dia da entrega. Quer reservar para esta semana?”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 5,50 a R$ 8,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 2,74 × 2 = R$ 5,50; × 3 = R$ 8,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Esfrie totalmente antes de embalar, para não criar umidade e mofo. Etiqueta com data e validade. Biscoitos ficam em embalagem bem fechada. 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 pacotes de 80 g · **Validade e conservação:** 15 dias bem fechado.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Pão de forma 400 g	800 g	R$ 5,99	R$ 11,98
Óleo de soja 900 ml	80 ml	R$ 6,45	R$ 0,57
Alho (500 g)	20 g	R$ 18,90	R$ 0,76
Orégano 10 g	5 g	R$ 2,35	R$ 1,18
Queijo parmesão ralado 100 g	50 g	R$ 14,20	R$ 7,10
Sal refinado 1 kg	5 g	R$ 3,39	R$ 0,02
Total do lote			**R$ 21,60**

Lote R$ 21,60 ÷ 8 = R$ 2,70 + embalagem R$ 0,03 = **custo por unidade R$ 2,74**

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

Modo de preparo

1. Corte o pão em quadrados ou tiras.
2. Misture óleo, alho triturado, orégano, parmesão e sal.
3. Envolva o pão no tempero.
4. Asse a 160 °C por 25 minutos, mexendo na metade, até ficar bem seco.
5. Esfrie totalmente e embale.

3 variações para o cardápio: Ervas finas · Queijo · 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 torradas temperadas e croutons 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.

Pão de hambúrguer e de hot dog para lanchonetes

O que é: Pães de hambúrguer e de cachorro-quente macios, vendidos para lanchonetes e para quem faz lanche em casa.

Para quem combina: Quem quer vender em quantidade para pequenos comércios.

[foto real: pão de hambúrguer e de hot dog para lanchonetes pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 96,38 | 4–10 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 32 pães)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Saco kraft para pão 1/2 kg (500 un.)	1	R$ 33,50*	Loja de embalagens	Zanepan
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	2	R$ 8,50*	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
Fermento biológico seco 10 g	2	R$ 3,50*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 96,38***	***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: lanchonetes e trailers do bairro, quem vende hambúrguer.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo pão de hambúrguer e de hot dog para lanchonetes caseiro por encomenda. Pães de 90 g por [seu preço] cada. Asso no dia da entrega. Quer reservar para esta semana?”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 1,70 a R$ 2,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 0,84 × 2 = R$ 1,70; × 3 = R$ 2,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Esfrie totalmente antes de embalar, para não criar umidade e mofo. Etiqueta com data e validade. Biscoitos ficam em embalagem bem fechada. 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: 16 pães de 90 g · **Validade e conservação:** 3 dias bem fechado; 2 meses no freezer.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Farinha de trigo 1 kg	1 kg	R$ 4,25	R$ 4,25
Fermento biológico seco 10 g	10 g	R$ 1,75	R$ 1,75
Açúcar refinado 1 kg	80 g	R$ 3,45	R$ 0,28
Leite integral 1 L	400 ml	R$ 4,45	R$ 1,78
Ovos brancos (dúzia)	2 un.	R$ 7,99	R$ 1,33
Manteiga com sal 500 g	60 g	R$ 31,60	R$ 3,79
Sal refinado 1 kg	15 g	R$ 3,39	R$ 0,05
Total do lote			**R$ 13,23**

Lote R$ 13,23 ÷ 16 = R$ 0,83 + embalagem R$ 0,01 = **custo por unidade R$ 0,84**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Saco kraft para pão 1/2 kg (500 un,)	0,17 por un.	R$ 0,01

Modo de preparo

1. Misture os secos e junte leite morno, ovos e manteiga; sove 10 minutos.
2. Deixe crescer 1 hora.
3. Divida em 16 porções de 90 g e modele bolas (hambúrguer) ou rolinhos (hot dog).
4. Deixe crescer 40 minutos e pincele leite.
5. Asse a 180 °C por 18 minutos.

3 variações para o cardápio: Brioche · Australiano · Com gergelim

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 pão de hambúrguer e de hot dog para lanchonetes feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 1,70 a R$ 2,50 (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.

Grissini e palitos salgados

O que é: Palitos crocantes de massa com parmesão e orégano, em pacotes.

Para quem combina: Quem quer um petisco de longa duração para festas e empórios.

[foto real: grissini e palitos salgados pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 35,88 | 2–5 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 12 pacotes)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Queijo parmesão ralado 100 g	1	R$ 14,20*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Óleo de soja 900 ml	1	R$ 6,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	1	R$ 4,25*	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
Fermento biológico seco 10 g	1	R$ 1,75*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 35,88***	***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, presentes.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo grissini e palitos salgados caseiro por encomenda. Pacotes com 10 palitos por [seu preço] cada. Asso no dia da entrega. Quer reservar para esta semana?”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 4,00 a R$ 6,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 1,94 × 2 = R$ 4,00; × 3 = R$ 6,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Esfrie totalmente antes de embalar, para não criar umidade e mofo. Etiqueta com data e validade. Biscoitos ficam em embalagem bem fechada. 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 pacotes com 10 palitos · **Validade e conservação:** 20 dias bem fechado.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Farinha de trigo 1 kg	500 g	R$ 4,25	R$ 2,12
Fermento biológico seco 10 g	5 g	R$ 1,75	R$ 0,88
Óleo de soja 900 ml	80 ml	R$ 6,45	R$ 0,57
Sal refinado 1 kg	10 g	R$ 3,39	R$ 0,03
Queijo parmesão ralado 100 g	50 g	R$ 14,20	R$ 7,10
Orégano 10 g	3 g	R$ 2,35	R$ 0,71
Total do lote			**R$ 11,41**

Lote R$ 11,41 ÷ 6 = R$ 1,90 + embalagem R$ 0,03 = **custo por unidade R$ 1,94**

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

Modo de preparo

1. Misture farinha, fermento, sal, óleo e 280 ml de água morna; sove.
2. Deixe descansar 30 minutos.
3. Abra e corte tiras finas; enrole cada uma.
4. Polvilhe parmesão e orégano.
5. Asse a 180 °C por 20 minutos até ficarem crocantes; esfrie e embale.

3 variações para o cardápio: Gergelim · Ervas · Integral

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 grissini e palitos salgados feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 4,00 a R$ 6,00 (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.

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.

Categoria 9 — 10 ideias

Datas comemorativas

Datas comemorativas concentram muitas vendas em poucas semanas. O segredo é abrir a encomenda cedo e trabalhar com pedido confirmado e sinal.

[foto real: produtos da categoria datas comemorativas]

As ideias desta categoria

Nº	Ideia	Para começar*	Custo/un.*	Dificuldade
113	Ovo de colher (Páscoa)	R$ 176,85	R$ 12,61	Média
114	Ovos de Páscoa trufados	R$ 126,42	R$ 13,71	Média
115	Kit festa junina	R$ 119,24	R$ 6,73	Baixa
116	Panetone e chocotone caseiros	R$ 131,22	R$ 12,96	Média
117	Cesta de café da manhã	R$ 164,56	R$ 21,02	Média
118	Cesta de Natal comestível	R$ 183,67	R$ 30,68	Média
119	Biscoitos de Natal decorados	R$ 124,26	R$ 0,68	Média
120	Caixas de presente para datas	R$ 142,57	R$ 13,41	Baixa
121	Lembrancinhas comestíveis	R$ 82,56	R$ 0,83	Média
122	Ceia por encomenda	R$ 188,71	R$ 17,49	Média

*Estimativas com preços de 03/11/2026.

Onde encontrar clientes

Empresas pequenas, colegas de trabalho, famílias, escolas e igrejas.

Cuidados da categoria

Abra as encomendas com 2 a 3 semanas de antecedência, defina uma data limite e peça sinal. Produza na véspera e mantenha tudo bem embalado e etiquetado.

Ovo de colher (Páscoa)

O que é: Ovo de colher de 350 g: casca de chocolate recheada com brigadeiro e creme de ninho, para comer de colher.

Para quem combina: Quem quer vender na Páscoa com encomenda antecipada.

[foto real: ovo de colher (páscoa) pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 176,85 | 6–15 h (na Páscoa) por semana | Dificuldade: Média

Precisa de: Fogão + geladeira + forma de acetato | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 8 ovos)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Cobertura fracionada ao leite 1 kg	2	R$ 49,24*	Loja de confeitaria	Embaleme
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Caixa 20×20×7 cm com visor (10 un.)	1	R$ 27,62*	Loja de embalagens	Mariana Embalagem
Leite condensado 395 g	4	R$ 19,56*	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
Forma de acetato com silicone para ovo de 250 g	2	R$ 13,80*	Loja de confeitaria	Rizzo Confeitaria
Creme de leite 200 g	2	R$ 5,18*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 176,85***	***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: colegas de trabalho, grupos do bairro (encomenda até 10 dias antes).

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Abri as encomendas de ovo de colher (Páscoa) para [data]. Ovos de colher de 350 g por [seu preço] cada. Estou aceitando pedidos até [data limite], com sinal de 50% no Pix. Quer que eu reserve o seu?”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 25,50 a R$ 38,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 12,61 × 2 = R$ 25,50; × 3 = R$ 38,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Abra as encomendas com 2 a 3 semanas de antecedência, defina uma data limite e peça sinal. Produza na véspera e mantenha tudo bem embalado e etiquetado. 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 ovos de colher de 350 g · **Validade e conservação:** 7 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Cobertura fracionada ao leite 1 kg	600 g	R$ 24,62	R$ 14,77
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
Chocolate em pó 50% 200 g	30 g	R$ 13,90	R$ 2,08
Manteiga com sal 500 g	20 g	R$ 31,60	R$ 1,26
Leite em pó integral 400 g	50 g	R$ 15,95	R$ 1,99
Total do lote			**R$ 32,48**

Lote R$ 32,48 ÷ 4 = R$ 8,12 + embalagem R$ 4,49 = **custo por unidade R$ 12,61**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Caixa 20×20×7 cm com visor (10 un,)	1 por un.	R$ 2,76
Forma de acetato com silicone para ovo de 250 g	0,25 por un.	R$ 1,73

Modo de preparo

1. Derreta a cobertura e pincele 3 camadas na forma de acetato, gelando 5 minutos entre elas.
2. Desenforme com cuidado.
3. Faça os recheios: brigadeiro (1 lata, chocolate, manteiga, 100 g de creme) e ninho (1 lata, leite em pó, 100 g de creme).
4. Recheie as cascas com os cremes frios.
5. Decore e coloque na caixa.

3 variações para o cardápio: Ovo de colher de maracujá · De Ninho com Nutella · De prestígio

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 ovo de colher (Páscoa) feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 25,50 a R$ 38,00 (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.

Ovos de Páscoa trufados

O que é: Ovos de Páscoa de 250 g com casca trufada de ganache.

Para quem combina: Quem quer vender ovos tradicionais com acabamento caseiro.

[foto real: ovos de páscoa trufados pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 126,42 | 6–15 h (na Páscoa) por semana | Dificuldade: Média

Precisa de: Micro-ondas + forma de acetato | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 8 ovos)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Cobertura fracionada ao leite 1 kg	2	R$ 49,24*	Loja de confeitaria	Embaleme
Cobertura fracionada meio amargo 1 kg	1	R$ 27,99*	Loja de confeitaria	Embaleme
Caixa 20×20×7 cm com visor (10 un.)	1	R$ 27,62*	Loja de embalagens	Mariana Embalagem
Forma de acetato com silicone para ovo de 250 g	2	R$ 13,80*	Loja de confeitaria	Rizzo Confeitaria
Creme de leite 200 g	3	R$ 7,77*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 126,42***	***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: empresas pequenas, famílias, escolas.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Abri as encomendas de ovos de Páscoa trufados para [data]. Ovos de 250 g por [seu preço] cada. Estou aceitando pedidos até [data limite], com sinal de 50% no Pix. Quer que eu reserve o seu?”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 27,50 a R$ 41,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 13,71 × 2 = R$ 27,50; × 3 = R$ 41,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Abra as encomendas com 2 a 3 semanas de antecedência, defina uma data limite e peça sinal. Produza na véspera e mantenha tudo bem embalado e etiquetado. 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 ovos de 250 g · **Validade e conservação:** 30 dias em local fresco.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Cobertura fracionada ao leite 1 kg	1 kg	R$ 24,62	R$ 24,62
Cobertura fracionada meio amargo 1 kg	300 g	R$ 27,99	R$ 8,40
Creme de leite 200 g	300 g	R$ 2,59	R$ 3,88
Total do lote			**R$ 36,90**

Lote R$ 36,90 ÷ 4 = R$ 9,23 + embalagem R$ 4,49 = **custo por unidade R$ 13,71**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Caixa 20×20×7 cm com visor (10 un,)	1 por un.	R$ 2,76
Forma de acetato com silicone para ovo de 250 g	0,25 por un.	R$ 1,73

Modo de preparo

1. Derreta a cobertura ao leite e faça as cascas em 3 camadas na forma, gelando entre elas.
2. Faça o ganache: meio amargo derretido com creme de leite.
3. Espalhe o ganache por dentro da casca e gele.
4. Feche com mais uma camada fina de chocolate.
5. Desenforme, una as metades e embale.

3 variações para o cardápio: Ovo de brigadeiro · De maracujá · 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 ovos de Páscoa trufados feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 27,50 a R$ 41,50 (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.

Kit festa junina

O que é: Kit com canjica, pipoca doce e pé de moleque para festas juninas de família e empresa.

Para quem combina: Quem quer aproveitar junho e julho com produtos baratos.

[foto real: kit festa junina pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 119,24 | 4–10 h (em junho) por semana | Dificuldade: Baixa

Precisa de: Fogão + panela de pressão | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 16 kits)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Amendoim cru 500 g	1	R$ 30,40*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Canjica branca 400 g	2	R$ 23,20*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Pote 250 ml com tampa (10 un.)	2	R$ 15,38*	Loja de embalagens	Embaleme
Milho de pipoca 400 g	2	R$ 12,50*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite condensado 395 g	2	R$ 9,78*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	2	R$ 8,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Óleo de soja 900 ml	1	R$ 6,45*	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
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 119,24***	***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: escolas, empresas, festas de rua.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Abri as encomendas de kit festa junina para [data]. Kits por [seu preço] cada. Estou aceitando pedidos até [data limite], com sinal de 50% no Pix. Quer que eu reserve o seu?"

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 13,50 a R$ 20,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 6,73 × 2 = R$ 13,50; × 3 = R$ 20,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Abra as encomendas com 2 a 3 semanas de antecedência, defina uma data limite e peça sinal. Produza na véspera e mantenha tudo bem embalado e etiquetado. 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 kits · **Validade e conservação:** Canjica: 3 dias na geladeira. Pipoca e pé de moleque: 15 dias bem fechados.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Canjica branca 400 g	400 g	R$ 11,60	R$ 11,60
Leite integral 1 L	1 L	R$ 4,45	R$ 4,45
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Coco ralado 100 g	50 g	R$ 5,69	R$ 2,85
Milho de pipoca 400 g	400 g	R$ 6,25	R$ 6,25
Açúcar refinado 1 kg	400 g	R$ 3,45	R$ 1,38
Amendoim cru 500 g	250 g	R$ 30,40	R$ 15,20
Óleo de soja 900 ml	30 ml	R$ 6,45	R$ 0,21
Total do lote			**R$ 46,83**

Lote R$ 46,83 ÷ 8 = R$ 5,85 + embalagem R$ 0,87 = **custo por unidade R$ 6,73**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Pote 250 ml com tampa (10 un,)	1 por un.	R$ 0,77
Saco celofane 10×15 (100 un,)	3 por un.	R$ 0,10

Modo de preparo

1. Deixe a canjica de molho na véspera e cozinhe na pressão por 30 minutos; junte leite, leite condensado e coco e cozinhe até engrossar.
2. Estoure a pipoca com óleo e caramelize com 200 g de açúcar.
3. Para o pé de moleque, caramelize 200 g de açúcar e junte o amendoim torrado; espalhe e corte.
4. Monte os kits: pote de canjica, saquinho de pipoca e 2 pés de moleque.

3 variações para o cardápio: Kit com quentão sem álcool · Kit com paçoca · Kit com bolo de milho

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 kit festa junina feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 13,50 a R$ 20,50 (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.

Panetone e chocotone caseiros

O que é: Panetone caseiro de 500 g com frutas cristalizadas ou gotas de chocolate.

Para quem combina: Quem domina massa fermentada e quer vender no Natal.

[foto real: panetone e chocotone caseiros pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 131,22 | 6–15 h (no Natal) por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno + batedeira | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 8 panetones)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Frutas cristalizadas 150 g	2	R$ 21,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Uva-passa 150 g	2	R$ 17,80*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Filme PVC 15 m	2	R$ 13,78*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Forma de papel para panetone 500 g (10 un.)	1	R$ 9,90*	Loja de confeitaria	Armazém do Mercado
Farinha de trigo 1 kg	2	R$ 8,50*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fermento biológico seco 10 g	4	R$ 7,00*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Essência de baunilha 35 ml	1	R$ 5,15*	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$ 131,22***	***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: empresas (presentes de fim de ano), famílias, igrejas.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Abri as encomendas de panetone e chocotone caseiros para [data]. Panetones de 500 g por [seu preço] cada. Estou aceitando pedidos até [data limite], com sinal de 50% no Pix. Quer que eu reserve o seu?"

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 26,00 a R$ 39,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 12,96 × 2 = R$ 26,00; × 3 = R$ 39,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Abra as encomendas com 2 a 3 semanas de antecedência, defina uma data limite e peça sinal. Produza na véspera e mantenha tudo bem embalado e etiquetado. 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 panetones de 500 g · **Validade e conservação:** 15 dias bem embalado.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Farinha de trigo 1 kg	1 kg	R$ 4,25	R$ 4,25
Fermento biológico seco 10 g	20 g	R$ 1,75	R$ 3,50
Açúcar refinado 1 kg	200 g	R$ 3,45	R$ 0,69
Manteiga com sal 500 g	150 g	R$ 31,60	R$ 9,48
Ovos brancos (dúzia)	4 un.	R$ 7,99	R$ 2,66
Leite integral 1 L	300 ml	R$ 4,45	R$ 1,33
Frutas cristalizadas 150 g	150 g	R$ 10,80	R$ 10,80
Uva-passa 150 g	150 g	R$ 8,90	R$ 8,90
Essência de baunilha 35 ml	5 ml	R$ 5,15	R$ 0,74
Total do lote			**R$ 42,35**

Lote R$ 42,35 ÷ 4 = R$ 10,59 + embalagem R$ 2,37 = **custo por unidade R$ 12,96**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Forma de papel para panetone 500 g (10 un,)	1 por un.	R$ 0,99
Filme PVC 15 m	0,2 por un.	R$ 1,38

Modo de preparo

1. Misture fermento, 100 ml de leite morno e 100 g de farinha; espere espumar (15 minutos).
2. Junte o restante da farinha, açúcar, ovos, leite e baunilha; sove e acrescente a manteiga aos poucos.
3. Deixe crescer 2 horas e misture as frutas.
4. Divida em 4, coloque nas formas de papel e deixe crescer até a borda.
5. Asse a 170 °C por 40 minutos e esfrie de cabeça para baixo.

3 variações para o cardápio: Chocotone · Panetone de doce de leite · Panetone trufado

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 panetone e chocotone caseiros feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 26,00 a R$ 39,00 (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.

Cesta de café da manhã

O que é: Cesta montada com pão caseiro, bolo, doces e suco, para presentes de aniversário e datas.

Para quem combina: Quem já faz pão e bolo e quer vender presente com valor maior.

[foto real: cesta de café da manhã pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 164,56 | 4–8 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 4 cestas)

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
Caixa kraft com visor 21 × 25,5 × 5 cm	4	R$ 21,80*	Loja de embalagens	Kraftbox Embalagens
Doce de leite 400 g	1	R$ 13,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Laranja pera (3 kg)	2	R$ 12,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Banana prata (kg)	1	R$ 9,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Pote 250 ml com tampa (10 un.)	1	R$ 7,69*	Loja de embalagens	Embaleme
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
Fermento biológico seco 10 g	1	R$ 1,75*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 164,56***	***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: namorados, filhos para os pais, empresas (aniversariantes).

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Abri as encomendas de cesta de café da manhã para [data]. Cestas por [seu preço] cada. Estou aceitando pedidos até [data limite], com sinal de 50% no Pix. Quer que eu reserve o seu?"

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 42,50 a R$ 63,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 21,02 × 2 = R$ 42,50; × 3 = R$ 63,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

Abra as encomendas com 2 a 3 semanas de antecedência, defina uma data limite e peça sinal. Produza na véspera e mantenha tudo bem embalado e etiquetado. Combine o horário de entrega na véspera. Cesta é presente-surpresa e quase sempre vai para cedo. 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: 2 cestas · **Validade e conservação:** Montar e entregar no dia.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Farinha de trigo 1 kg	500 g	R$ 4,25	R$ 2,12
Fermento biológico seco 10 g	5 g	R$ 1,75	R$ 0,88
Açúcar refinado 1 kg	230 g	R$ 3,45	R$ 0,79
Leite integral 1 L	200 ml	R$ 4,45	R$ 0,89
Ovos brancos (dúzia)	4 un.	R$ 7,99	R$ 2,66
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
Laranja pera (3 kg)	3 kg	R$ 6,45	R$ 6,45
Banana prata (kg)	500 g	R$ 9,90	R$ 4,95
Doce de leite 400 g	200 g	R$ 13,95	R$ 6,97
Total do lote			**R$ 27,04**

Lote R$ 27,04 ÷ 2 = R$ 13,52 + embalagem R$ 7,50 = **custo por unidade R$ 21,02**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Caixa kraft com visor 21 × 25,5 × 5 cm	1 por un.	R$ 5,45
Garrafa PET 300 ml com tampa (50 un,)	1 por un.	R$ 1,28
Pote 250 ml com tampa (10 un,)	1 por un.	R$ 0,77

Modo de preparo

1. Asse 1 pão caseiro pequeno e 1 bolo de laranja.
2. Esprema as laranjas e envase o suco.
3. Separe frutas e um pote de doce de leite.
4. Monte a caixa: pão, 4 fatias de bolo, suco, frutas e doce.
5. Feche com visor e cartão personalizado.

3 variações para o cardápio: Cesta romântica · Cesta fit · Cesta infantil

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 cesta de café da manhã feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 42,50 a R$ 63,50 (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.

Cesta de Natal comestível

O que é: Caixa de Natal com panetone caseiro, biscoitos decorados e doces.

Para quem combina: Quem quer vender presentes de fim de ano para empresas e famílias.

[foto real: cesta de natal comestível pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 183,67 | 6–15 h (dezembro) por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 4 cestas)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Manteiga com sal 500 g	2	R$ 63,20*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Mel 250 g	1	R$ 24,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Caixa kraft com visor 21 × 25,5 × 5 cm	4	R$ 21,80*	Loja de embalagens	Kraftbox Embalagens
Frutas cristalizadas 150 g	2	R$ 21,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Forma de papel para panetone 500 g (10 un.)	1	R$ 9,90*	Loja de confeitaria	Armazém do Mercado
Farinha de trigo 1 kg	2	R$ 8,50*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Canela em pó 40 g	1	R$ 6,35*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar de confeiteiro 500 g	1	R$ 4,49*	Loja de confeitaria	Índice Custo por Prato
Leite integral 1 L	1	R$ 4,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fermento biológico seco 10 g	2	R$ 3,50*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Saco celofane 10×15 (100 un.)	1	R$ 3,49*	Loja de embalagens	Guipack
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 183,67***	***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: empresas pequenas, condomínios, igrejas.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Abri as encomendas de cesta de Natal comestível para [data]. Cestas por [seu preço] cada. Estou aceitando pedidos até [data limite], com sinal de 50% no Pix. Quer que eu reserve o seu?”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 61,50 a R$ 92,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 30,68 × 2 = R$ 61,50; × 3 = R$ 92,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Abra as encomendas com 2 a 3 semanas de antecedência, defina uma data limite e peça sinal. Produza na véspera e mantenha tudo bem embalado e etiquetado. 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: 2 cestas · **Validade e conservação:** 15 dias bem embalada.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Farinha de trigo 1 kg	900 g	R$ 4,25	R$ 3,83
Fermento biológico seco 10 g	10 g	R$ 1,75	R$ 1,75
Açúcar refinado 1 kg	300 g	R$ 3,45	R$ 1,04
Manteiga com sal 500 g	300 g	R$ 31,60	R$ 18,96
Ovos brancos (dúzia)	4 un.	R$ 7,99	R$ 2,66
Leite integral 1 L	150 ml	R$ 4,45	R$ 0,67
Frutas cristalizadas 150 g	150 g	R$ 10,80	R$ 10,80
Açúcar de confeiteiro 500 g	200 g	R$ 4,49	R$ 1,80
Mel 250 g	60 g	R$ 24,95	R$ 5,99
Canela em pó 40 g	5 g	R$ 6,35	R$ 0,79
Total do lote			**R$ 48,28**

Lote R$ 48,28 ÷ 2 = R$ 24,14 + embalagem R$ 6,54 = **custo por unidade R$ 30,68**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Caixa kraft com visor 21 × 25,5 × 5 cm	1 por un.	R$ 5,45
Forma de papel para panetone 500 g (10 un,)	1 por un.	R$ 0,99
Saco celofane 10×15 (100 un,)	3 por un.	R$ 0,10

Modo de preparo

1. Asse 2 panetones pequenos (receita de panetone pela metade).
2. Asse 30 biscoitos de mel e canela e decore com glacê.
3. Embale os biscoitos de 5 em 5.
4. Monte a caixa: 1 panetone e 3 saquinhos de biscoito.
5. Feche e coloque etiqueta com validade.

3 variações para o cardápio: Cesta com geleia · Cesta com granola · Cesta de doces

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 cesta de Natal comestível feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 61,50 a R$ 92,50 (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.

Biscoitos de Natal decorados

O que é: Biscoitos de mel e especiarias decorados com glacê em formatos de Natal.

Para quem combina: Quem gosta de decorar e quer um produto de presente para dezembro.

[foto real: biscoitos de natal decorados pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 124,26 | 4–10 h (dezembro) por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 80 biscoitos)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Mel 250 g	1	R$ 24,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Gengibre (350 g)	1	R$ 14,70*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Limão taiti (kg)	1	R$ 12,85*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar de confeiteiro 500 g	2	R$ 8,98*	Loja de confeitaria	Índice Custo por Prato
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	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
Farinha de trigo 1 kg	1	R$ 4,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Saco celofane 10×15 (100 un.)	1	R$ 3,49*	Loja de embalagens	Guipack
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 124,26***	***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: empresas, escolas, árvores de Natal de condomínio.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Abri as encomendas de biscoitos de Natal decorados para [data]. Biscoitos decorados (8 saquinhos de 5) por [seu preço] cada. Estou aceitando pedidos até [data limite], com sinal de 50% no Pix. Quer que eu reserve o seu?"

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 1,40 a R$ 2,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 0,68 × 2 = R$ 1,40; × 3 = R$ 2,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Abra as encomendas com 2 a 3 semanas de antecedência, defina uma data limite e peça sinal. Produza na véspera e mantenha tudo bem embalado e etiquetado. 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: 40 biscoitos decorados (8 saquinhos de 5) · **Validade e conservação:** 20 dias bem embalados.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Farinha de trigo 1 kg	400 g	R$ 4,25	R$ 1,70
Manteiga com sal 500 g	200 g	R$ 31,60	R$ 12,64
Açúcar refinado 1 kg	150 g	R$ 3,45	R$ 0,52
Mel 250 g	60 g	R$ 24,95	R$ 5,99
Ovos brancos (dúzia)	1 un.	R$ 7,99	R$ 0,67
Canela em pó 40 g	5 g	R$ 6,35	R$ 0,79
Gengibre (350 g)	20 g	R$ 14,70	R$ 0,84
Cravo-da-índia 10 g	1 g	R$ 5,65	R$ 0,57
Açúcar de confeiteiro 500 g	300 g	R$ 4,49	R$ 2,69
Limão taiti (kg)	30 g	R$ 12,85	R$ 0,39
Total do lote			**R$ 26,79**

Lote R$ 26,79 ÷ 40 = R$ 0,67 + embalagem R$ 0,01 = **custo por unidade R$ 0,68**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Saco celofane 10×15 (100 un,)	0,2 por un.	R$ 0,01

Modo de preparo

1. Misture manteiga, açúcar, mel e ovo.
2. Junte farinha, canela, gengibre ralado e cravo moído; gele 1 hora.
3. Abra e corte com cortadores natalinos.
4. Asse a 180 °C por 12 minutos.
5. Decore com glacê (açúcar de confeiteiro e limão), seque 6 horas e embale.

3 variações para o cardápio: Biscoito de chocolate · Casinha de biscoito · Biscoito amanteigado

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 biscoitos de Natal decorados feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 1,40 a R$ 2,00 (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.

Caixas de presente para datas

O que é: Caixas com 16 brigadeiros sortidos para Dia das Mães, dos Namorados e dos Professores.

Para quem combina: Quem quer vender em datas com encomenda antecipada.

[foto real: caixas de presente para datas pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 142,57 | 4–10 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Fogão | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 6 caixas)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite condensado 395 g	6	R$ 29,34*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Caixa 20×20×7 cm com visor (10 un.)	1	R$ 27,62*	Loja de embalagens	Mariana Embalagem
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
Coco ralado 100 g	2	R$ 11,38*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Chocolate granulado 120 g	2	R$ 9,98*	Loja de confeitaria	Savegnago
Forminha nº 4 (100 un.)	1	R$ 2,80*	Loja de confeitaria	Ângulo Embalagens
Total para começar		**R$ 142,57***	***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: filhos (Dia das Mães), escolas (Dia dos Professores), casais.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Abri as encomendas de caixas de presente para datas para [data]. Caixas com 16 doces por [seu preço] cada. Estou aceitando pedidos até [data limite], com sinal de 50% no Pix. Quer que eu reserve o seu?"

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 27,00 a R$ 40,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 13,41 × 2 = R$ 27,00; × 3 = R$ 40,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Abra as encomendas com 2 a 3 semanas de antecedência, defina uma data limite e peça sinal. Produza na véspera e mantenha tudo bem embalado e etiquetado. 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: 3 caixas com 16 doces · **Validade e conservação:** 3 dias em temperatura ambiente fresca ou 7 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Leite condensado 395 g	1,185 kg	R$ 4,89	R$ 14,67
Manteiga com sal 500 g	30 g	R$ 31,60	R$ 1,90
Chocolate em pó 50% 200 g	60 g	R$ 13,90	R$ 4,17
Coco ralado 100 g	80 g	R$ 5,69	R$ 4,55
Chocolate granulado 120 g	80 g	R$ 4,99	R$ 3,33
Leite em pó integral 400 g	50 g	R$ 15,95	R$ 1,99
Total do lote			**R$ 30,61**

Lote R$ 30,61 ÷ 3 = R$ 10,20 + embalagem R$ 3,21 = **custo por unidade R$ 13,41**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Caixa 20×20×7 cm com visor (10 un,)	1 por un.	R$ 2,76
Forminha nº 4 (100 un,)	16 por un.	R$ 0,45

Modo de preparo

1. Faça 3 receitas: brigadeiro, beijinho e ninho (1 lata cada).
2. Esfrie 4 horas e enrole 48 docinhos.
3. Coloque em forminhas.
4. Monte 3 caixas com 16 docinhos sortidos.
5. Feche com fita e cartão da data.

3 variações para o cardápio: Caixa com brownies · Caixa com trufas · Caixa mista com bem-casados

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 caixas de presente para datas feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 27,00 a R$ 40,50 (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.

Lembrancinhas comestíveis

O que é: Cookies amanteigados decorados com nome e tema da festa, embalados um a um.

Para quem combina: Quem tem capricho na decoração e quer atender festas infantis.

[foto real: lembrancinhas comestíveis pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 82,56 | 4–10 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 60 lembrancinhas)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Limão taiti (kg)	1	R$ 12,85*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar de confeiteiro 500 g	2	R$ 8,98*	Loja de confeitaria	Índice Custo por Prato
Amido de milho 500 g	1	R$ 8,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Essência de baunilha 35 ml	1	R$ 5,15*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	1	R$ 4,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Saco celofane 10×15 (100 un.)	1	R$ 3,49*	Loja de embalagens	Guipack
Total para começar		**R$ 82,56***	***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: decoradoras de festa, mães de festa infantil, chás de bebê.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Abri as encomendas de lembrancinhas comestíveis para [data]. Lembrancinhas por [seu preço] cada. Estou aceitando pedidos até [data limite], com sinal de 50% no Pix. Quer que eu reserve o seu?"

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 1,70 a R$ 2,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 0,83 × 2 = R$ 1,70; × 3 = R$ 2,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Abra as encomendas com 2 a 3 semanas de antecedência, defina uma data limite e peça sinal. Produza na véspera e mantenha tudo bem embalado e etiquetado. 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: 30 lembrancinhas · **Validade e conservação:** 15 dias bem embaladas.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Farinha de trigo 1 kg	400 g	R$ 4,25	R$ 1,70
Manteiga com sal 500 g	250 g	R$ 31,60	R$ 15,80
Açúcar de confeiteiro 500 g	400 g	R$ 4,49	R$ 3,59
Ovos brancos (dúzia)	1 un.	R$ 7,99	R$ 0,67
Amido de milho 500 g	50 g	R$ 8,25	R$ 0,83
Essência de baunilha 35 ml	5 ml	R$ 5,15	R$ 0,74
Limão taiti (kg)	50 g	R$ 12,85	R$ 0,64
Total do lote			**R$ 23,96**

Lote R$ 23,96 ÷ 30 = R$ 0,80 + embalagem R$ 0,03 = **custo por unidade R$ 0,83**

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

Modo de preparo

1. Faça a massa de amanteigado (manteiga, 100 g de açúcar de confeiteiro, gema, baunilha, farinha e amido) e gele.
2. Corte no formato do tema e asse a 180 °C por 12 minutos.
3. Faça o glacê com 300 g de açúcar de confeiteiro e limão.
4. Decore com o tema e o nome; seque 6 horas.
5. Embale um a um e coloque etiqueta.

3 variações para o cardápio: Pirulito de chocolate com tema · Cake pop · Mini pote de brigadeiro

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 lembrancinhas comestíveis feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 1,70 a R$ 2,50 (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.

Ceia por encomenda

O que é: Pernil assado, farofa e salpicão por encomenda para a ceia de Natal e Ano-Novo.

Para quem combina: Quem cozinha bem para muitas pessoas e quer vender em dezembro.

[foto real: ceia por encomenda pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 188,71 | 8–20 h (dezembro) por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas até 20/12)

Custo para começar (1 lote = 6 porções)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Pernil suíno (kg)	2	R$ 47,80*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Filé de peito de frango (kg)	1	R$ 27,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Alho (500 g)	1	R$ 18,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Bacon em cubos 250 g	1	R$ 16,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Limão taiti (kg)	1	R$ 12,85*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Maionese 500 g	1	R$ 10,32*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de mandioca 1 kg	1	R$ 9,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Uva-passa 150 g	1	R$ 8,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Marmitex de isopor 750 ml com tampa (10 un.)	1	R$ 7,99*	Loja de embalagens	Embaleme
Batata palha 105 g	1	R$ 7,49*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cebola (kg)	1	R$ 6,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Margarina 500 g	1	R$ 3,99*	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
Milho verde em lata 170 g	1	R$ 2,49*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 188,71***	***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: famílias pequenas, idosos, quem trabalha nas datas.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Abri as encomendas de ceia para [data]. Porções completas por [seu preço] cada. Estou aceitando pedidos até [data limite], com sinal de 50% no Pix. Quer que eu reserve o seu?"

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 35,00 a R$ 52,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 17,49 × 2 = R$ 35,00; × 3 = R$ 52,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Abra as encomendas com 2 a 3 semanas de antecedência, defina uma data limite e peça sinal. Produza na véspera e mantenha tudo bem embalado e etiquetado. 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 porções completas · **Validade e conservação:** Consumir em 1 dia; salpicão sempre na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Pernil suíno (kg)	1,5 kg	R$ 23,90	R$ 35,85
Alho (500 g)	30 g	R$ 18,90	R$ 1,13
Limão taiti (kg)	200 g	R$ 12,85	R$ 2,57
Sal refinado 1 kg	20 g	R$ 3,39	R$ 0,07
Farinha de mandioca 1 kg	400 g	R$ 9,99	R$ 4,00
Margarina 500 g	100 g	R$ 3,99	R$ 0,80
Bacon em cubos 250 g	250 g	R$ 16,90	R$ 16,90
Cebola (kg)	150 g	R$ 6,95	R$ 1,04
Filé de peito de frango (kg)	500 g	R$ 27,90	R$ 13,95
Cenoura (kg)	300 g	R$ 2,85	R$ 0,85
Milho verde em lata 170 g	170 g	R$ 2,49	R$ 2,49
Uva-passa 150 g	80 g	R$ 8,90	R$ 4,75
Maionese 500 g	400 g	R$ 10,32	R$ 8,26
Batata palha 105 g	105 g	R$ 7,49	R$ 7,49
Total do lote			**R$ 100,15**

Lote R$ 100,15 ÷ 6 = R$ 16,69 + embalagem R$ 0,80 = **custo por unidade R$ 17,49**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Marmitex de isopor 750 ml com tampa (10 un,)	1 por un.	R$ 0,80

Modo de preparo

1. Na véspera, tempere o pernil com alho, limão e sal.
2. Asse a 180 °C por 3 horas, coberto com papel-alumínio nas 2 primeiras.
3. Faça a farofa: bacon frito, cebola, margarina e farinha.
4. Faça o salpicão: frango cozido desfiado, cenoura ralada, milho, uva-passa e maionese (batata palha à parte).
5. Monte as porções de pernil, farofa e salpicão.

3 variações para o cardápio: Chester · Arroz à grega · Tender

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 ceia feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 35,00 a R$ 52,50 (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.

Categoria 10 8 ideias

Snacks, conservas e temperos

Snacks, conservas e temperos duram mais, viajam bem e podem ser vendidos em empórios, bares e feiras, além do WhatsApp.

[foto real: produtos da categoria snacks, conservas e temperos]

As ideias desta categoria

Nº	Ideia	Para começar*	Custo/un.*	Dificuldade
123	Pipoca gourmet	R$ 73,44	R$ 0,93	Baixa
124	Temperos e alho temperado	R$ 165,84	R$ 8,46	Baixa
125	Conservas caseiras	R$ 96,75	R$ 7,57	Baixa
126	Geleias artesanais	R$ 97,65	R$ 7,05	Baixa
127	Molho de pimenta	R$ 103,27	R$ 8,36	Baixa
128	Patês e antepastos	R$ 152,19	R$ 7,36	Baixa
129	Amendoim e castanhas caramelizadas	R$ 67,74	R$ 3,18	Baixa
130	Farofas temperadas em pote	R$ 133,90	R$ 5,81	Baixa

*Estimativas com preços de 03/11/2026.

Onde encontrar clientes

Empórios, bares, açougues, feiras e grupos de churrasco.

Cuidados da categoria

> Potes de vidro devem ser esterilizados (fervidos por 10 minutos). Conservas e temperos caseiros ficam na geladeira. Informe alergênicos no rótulo.

Pipoca gourmet

O que é: Pipoca caramelizada com sabores (ninho, chocolate), em saquinhos.

Para quem combina: Quem quer um produto barato de fazer, que vende em festas, cinema em casa e eventos.

[foto real: pipoca gourmet pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 73,44 | 2–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Fogão | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 30 saquinhos)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite em pó integral 400 g	1	R$ 15,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Milho de pipoca 400 g	2	R$ 12,50*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Óleo de soja 900 ml	1	R$ 6,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Saco celofane 10×15 (100 un.)	1	R$ 3,49*	Loja de embalagens	Guipack
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 73,44***	***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, escolas, cinemas em casa e eventos.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou fazendo pipoca gourmet caseiro, em pote. Saquinhos de 40 g por [seu preço] cada. É ótimo para [churrasco/café/petisco]. Quer experimentar?"

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 1,90 a R$ 2,80 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 0,93 × 2 = R$ 1,90; × 3 = R$ 2,80. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Potes de vidro devem ser esterilizados (fervidos por 10 minutos). Conservas e temperos caseiros ficam na geladeira. Informe alergênicos no rótulo. 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 saquinhos de 40 g · **Validade e conservação:** 15 dias bem fechada.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Milho de pipoca 400 g	400 g	R$ 6,25	R$ 6,25
Açúcar refinado 1 kg	300 g	R$ 3,45	R$ 1,04
Manteiga com sal 500 g	30 g	R$ 31,60	R$ 1,90
Leite em pó integral 400 g	100 g	R$ 15,95	R$ 3,99
Óleo de soja 900 ml	30 ml	R$ 6,45	R$ 0,21
Total do lote			**R$ 13,38**

Lote R$ 13,38 ÷ 15 = R$ 0,89 + embalagem R$ 0,03 = **custo por unidade R$ 0,93**

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

Modo de preparo

1. Estoure a pipoca com o óleo e retire os piruás.
2. Faça o caramelo: açúcar com 100 ml de água até ficar dourado; junte a manteiga.
3. Envolva a pipoca no caramelo, mexendo rápido.
4. Espalhe em assadeira e polvilhe leite em pó.
5. Esfrie totalmente e embale.

3 variações para o cardápio: Chocolate · Paçoca · 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 pipoca gourmet feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 1,90 a R$ 2,80 (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.

Temperos e alho temperado

O que é: Alho triturado com sal e cheiro-verde, sem óleo, em pote de vidro.

Para quem combina: Quem quer um produto de recompra para quem não tem tempo de descascar alho.

[foto real: temperos e alho temperado pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 165,84 | 2–5 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Processador | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 16 potes)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Pote de vidro 240 ml com tampa (12 un.)	2	R$ 76,00*	Loja de embalagens	Empório Pack
Alho (500 g)	4	R$ 75,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cebola (kg)	1	R$ 6,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cheiro-verde desidratado 7 g	2	R$ 3,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 165,84***	***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, feiras, empórios.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo temperos e alho temperado caseiro, em pote. Potes de 180 g por [seu preço] cada. É ótimo para [churrasco/café/petisco]. Quer experimentar?”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 17,00 a R$ 25,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 8,46 × 2 = R$ 17,00; × 3 = R$ 25,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

Potes de vidro devem ser esterilizados (fervidos por 10 minutos). Conservas e temperos caseiros ficam na geladeira. Informe alergênicos no rótulo. Não conserve alho em óleo fora da geladeira: há risco de botulismo. Esta receita leva só sal e fica na geladeira. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Receita-base

Rendimento: 8 potes de 180 g · **Validade e conservação:** 15 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Alho (500 g)	1 kg	R$ 18,90	R$ 37,80
Sal refinado 1 kg	150 g	R$ 3,39	R$ 0,51
Cebola (kg)	300 g	R$ 6,95	R$ 2,08
Cheiro-verde desidratado 7 g	7 g	R$ 1,95	R$ 1,95
Total do lote			**R$ 42,34**

Lote R$ 42,34 ÷ 8 = R$ 5,29 + embalagem R$ 3,17 = **custo por unidade R$ 8,46**

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

Modo de preparo

1. Descasque o alho e a cebola.
2. Bata no processador com o sal até virar pasta.
3. Junte o cheiro-verde.
4. Envase nos potes esterilizados.
5. Mantenha na geladeira.

3 variações para o cardápio: Tempero baiano · Sal de ervas · Tempero para carnes

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 temperos e alho temperado feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 17,00 a R$ 25,50 (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.

Conservas caseiras

O que é: Picles rápido de pepino e cebola em vinagre, conservado na geladeira.

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

[foto real: conservas caseiras pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 96,75 | 2–4 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Fogão | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 12 potes)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Pote de vidro 240 ml com tampa (12 un.)	1	R$ 38,00*	Loja de embalagens	Empório Pack
Vinagre de álcool 750 ml	4	R$ 23,16*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Pepino (650 g)	4	R$ 21,80*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cebola (kg)	1	R$ 6,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 96,75***	***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, bares, feiras.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo conservas caseiras caseiro, em pote. Potes de 240 ml por [seu preço] cada. É ótimo para [churrasco/café/petisco]. Quer experimentar?”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 15,50 a R$ 23,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 7,57 × 2 = R$ 15,50; × 3 = R$ 23,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Potes de vidro devem ser esterilizados (fervidos por 10 minutos). Conservas e temperos caseiros ficam na geladeira. Informe alergênicos no rótulo. Conserva caseira deve ficar na geladeira. Conserva fora da geladeira exige técnica e cuidados extras (risco de botulismo). Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Receita-base

Rendimento: 6 potes de 240 ml · **Validade e conservação:** 15 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Pepino (650 g)	1,3 kg	R$ 5,45	R$ 10,90
Cebola (kg)	500 g	R$ 6,95	R$ 3,48
Vinagre de álcool 750 ml	1,5 L	R$ 5,79	R$ 11,58
Açúcar refinado 1 kg	100 g	R$ 3,45	R$ 0,35
Sal refinado 1 kg	30 g	R$ 3,39	R$ 0,10
Total do lote			**R$ 26,40**

Lote R$ 26,40 ÷ 6 = R$ 4,40 + embalagem R$ 3,17 = **custo por unidade R$ 7,57**

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

Modo de preparo

1. Lave e fatie pepinos e cebolas.
2. Ferva vinagre, açúcar e sal por 3 minutos.
3. Coloque os legumes nos potes esterilizados.
4. Cubra com o líquido quente e tampe.
5. Esfrie e mantenha na geladeira.

3 variações para o cardápio: Pimenta biquinho · Cenoura com pepino · Cebola roxa

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 conservas caseiras 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.

Geleias artesanais

O que é: Geleia de morango de panela, em pote de vidro.

Para quem combina: Quem quer um produto bonito para presentes e cafés da manhã.

[foto real: geleias artesanais pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 97,65 | 2–5 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Fogão | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 12 potes)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Morango congelado 1 kg	2	R$ 39,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Pote de vidro 240 ml com tampa (12 un.)	1	R$ 38,00*	Loja de embalagens	Empório Pack
Limão taiti (kg)	1	R$ 12,85*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	2	R$ 6,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 97,65***	***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, cafés, cestas de presente.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo geleias artesanais caseiro, em pote. Potes de 200 g por [seu preço] cada. É ótimo para [churrasco/café/petisco]. Quer experimentar?”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 14,50 a R$ 21,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 7,05 × 2 = R$ 14,50; × 3 = R$ 21,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Potes de vidro devem ser esterilizados (fervidos por 10 minutos). Conservas e temperos caseiros ficam na geladeira. Informe alergênicos no rótulo. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Receita-base

Rendimento: 6 potes de 200 g · **Validade e conservação:** Fechada: 30 dias em local fresco. Aberta: 15 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Morango congelado 1 kg	1 kg	R$ 19,95	R$ 19,95
Açúcar refinado 1 kg	600 g	R$ 3,45	R$ 2,07
Limão taiti (kg)	100 g	R$ 12,85	R$ 1,29
Total do lote			**R$ 23,30**

Lote R$ 23,30 ÷ 6 = R$ 3,88 + embalagem R$ 3,17 = **custo por unidade R$ 7,05**

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

Modo de preparo

1. Cozinhe morangos, açúcar e suco de limão em fogo médio, mexendo.
2. Depois de ferver, cozinhe por 30 a 40 minutos até engrossar (teste no pires gelado).
3. Esterilize os potes fervendo por 10 minutos.
4. Envase quente, tampe e vire de cabeça para baixo.
5. Esfrie e etiquete.

3 variações para o cardápio: Geleia de goiaba · De maracujá · De pimenta

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 geleias artesanais feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 14,50 a R$ 21,50 (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.

Molho de pimenta

O que é: Molho de pimenta dedo-de-moça com vinagre e alho.

Para quem combina: Quem quer um produto com público fiel em bares e churrascos.

[foto real: molho de pimenta pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 103,27 | 2–4 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Fogão + liquidificador | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 8 potes)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Pote de vidro 240 ml com tampa (12 un.)	1	R$ 38,00*	Loja de embalagens	Empório Pack
Pimenta dedo-de-moça (180 g)	4	R$ 31,40*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Alho (500 g)	1	R$ 18,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Vinagre de álcool 750 ml	2	R$ 11,58*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 103,27***	***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: bares, açougues, grupos de churrasco.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo molho de pimenta caseiro, em pote. Potes de 200 ml por [seu preço] cada. É ótimo para [churrasco/café/petisco]. Quer experimentar?”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 17,00 a R$ 25,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 8,36 × 2 = R$ 17,00; × 3 = R$ 25,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Potes de vidro devem ser esterilizados (fervidos por 10 minutos). Conservas e temperos caseiros ficam na geladeira. Informe alergênicos no rótulo. 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 200 ml · **Validade e conservação:** 30 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Pimenta dedo-de-moça (180 g)	360 g	R$ 7,85	R$ 15,70
Vinagre de álcool 750 ml	500 ml	R$ 5,79	R$ 3,86
Sal refinado 1 kg	20 g	R$ 3,39	R$ 0,07
Alho (500 g)	30 g	R$ 18,90	R$ 1,13
Total do lote			**R$ 20,76**

Lote R$ 20,76 ÷ 4 = R$ 5,19 + embalagem R$ 3,17 = **custo por unidade R$ 8,36**

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

Modo de preparo

1. Use luvas. Retire os cabinhos das pimentas e lave.
2. Ferva as pimentas com vinagre, alho e sal por 5 minutos.
3. Bata no liquidificador.
4. Envase quente nos potes esterilizados.
5. Esfrie e mantenha na geladeira.

3 variações para o cardápio: Pimenta com manga · Pimenta defumada · Pimenta biquinho

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 molho de pimenta feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 17,00 a R$ 25,50 (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.

Patês e antepastos

O que é: Patê cremoso de atum e antepasto de berinjela, em pote.

Para quem combina: Quem quer vender petiscos para festas e fim de semana.

[foto real: patês e antepastos pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 152,19 | 2–4 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
Azeite de oliva 500 ml	1	R$ 37,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Atum ralado 170 g	4	R$ 33,80*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Alho (500 g)	1	R$ 18,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Requeijão 400 g	1	R$ 15,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Pote 250 ml com tampa (10 un.)	2	R$ 15,38*	Loja de embalagens	Embaleme
Berinjela (700 g)	2	R$ 12,30*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Maionese 500 g	1	R$ 10,32*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Orégano 10 g	1	R$ 2,35*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cheiro-verde desidratado 7 g	1	R$ 1,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 152,19***	***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: festas, bares, empórios.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou fazendo patês e antepastos caseiro, em pote. Potes de 200 g por [seu preço] cada. É ótimo para [churrasco/café/petisco]. Quer experimentar?"

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 15,00 a R$ 22,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 7,36 × 2 = R$ 15,00; × 3 = R$ 22,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Potes de vidro devem ser esterilizados (fervidos por 10 minutos). Conservas e temperos caseiros ficam na geladeira. Informe alergênicos no rótulo. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Receita-base

Rendimento: 6 potes de 200 g · **Validade e conservação:** 3 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Atum ralado 170 g	340 g	R$ 8,45	R$ 16,90
Requeijão 400 g	200 g	R$ 15,90	R$ 7,95
Maionese 500 g	100 g	R$ 10,32	R$ 2,06
Cheiro-verde desidratado 7 g	3 g	R$ 1,95	R$ 0,84
Berinjela (700 g)	700 g	R$ 6,15	R$ 6,15
Azeite de oliva 500 ml	60 ml	R$ 37,90	R$ 4,55
Alho (500 g)	10 g	R$ 18,90	R$ 0,38
Orégano 10 g	3 g	R$ 2,35	R$ 0,71
Sal refinado 1 kg	5 g	R$ 3,39	R$ 0,02
Total do lote			**R$ 39,55**

Lote R$ 39,55 ÷ 6 = R$ 6,59 + embalagem R$ 0,77 = **custo por unidade R$ 7,36**

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

Modo de preparo

1. Misture atum escorrido, requeijão, maionese e cheiro-verde (patê).
2. Corte a berinjela em cubos e asse com azeite, alho, orégano e sal a 200 °C por 30 minutos (antepasto).
3. Esfrie.
4. Envase nos potes.
5. Gele.

3 variações para o cardápio: Patê de frango · De ricota com ervas · Antepasto de abobrinha

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 patês e antepastos feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 15,00 a R$ 22,50 (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.

Amendoim e castanhas caramelizadas

O que é: Amendoim caramelizado crocante, em saquinhos.

Para quem combina: Quem quer um petisco barato de alto giro em festas e no comércio.

[foto real: amendoim e castanhas caramelizadas pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 67,74 | 2–4 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Fogão | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 20 saquinhos)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Amendoim cru 500 g	2	R$ 60,80*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Saco celofane 10×15 (100 un.)	1	R$ 3,49*	Loja de embalagens	Guipack
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 67,74***	***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: mercadinhos, bares, festas.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo amendoim e castanhas caramelizadas caseiro, em pote. Saquinhos de 70 g por [seu preço] cada. É ótimo para [churrasco/café/petisco]. Quer experimentar?”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 6,50 a R$ 10,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 3,18 × 2 = R$ 6,50; × 3 = R$ 10,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Potes de vidro devem ser esterilizados (fervidos por 10 minutos). Conservas e temperos caseiros ficam na geladeira. Informe alergênicos no rótulo. Coloque no rótulo "contém amendoim" (alergênico). 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 saquinhos de 70 g · **Validade e conservação:** 30 dias bem fechado.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Amendoim cru 500 g	500 g	R$ 30,40	R$ 30,40
Açúcar refinado 1 kg	300 g	R$ 3,45	R$ 1,04
Total do lote			**R$ 31,43**

Lote R$ 31,43 ÷ 10 = R$ 3,14 + embalagem R$ 0,03 = **custo por unidade R$ 3,18**

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

Modo de preparo

1. Leve amendoim, açúcar e 100 ml de água ao fogo.
2. Mexa sem parar até o açúcar cristalizar e depois começar a derreter e caramelizar.
3. Espalhe em superfície untada e separe os grãos.
4. Esfrie totalmente.
5. Embale bem fechado.

3 variações para o cardápio: Com cacau · Castanha de caju caramelizada · Amendoim japonês

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 amendoim e castanhas caramelizadas 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.

Farofas temperadas em pote

O que é: Farofa crocante de bacon e cebola em pote, pronta para servir.

Para quem combina: Quem quer um produto que acompanha churrasco e almoço de domingo.

[foto real: farofas temperadas em pote pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 133,90 | 2–4 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
Bacon em cubos 250 g	2	R$ 33,80*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de mandioca 1 kg	2	R$ 19,98*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Alho (500 g)	1	R$ 18,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Pote 250 ml com tampa (10 un.)	2	R$ 15,38*	Loja de embalagens	Embaleme
Cebola (kg)	1	R$ 6,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cheiro-verde desidratado 7 g	2	R$ 3,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 133,90***	***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: açougues, grupos de churrasco, almoços de domingo.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou fazendo farofas temperadas em pote caseiro, em pote. Potes de 150 g por [seu preço] cada. É ótimo para [churrasco/café/petisco]. Quer experimentar?"

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 12,00 a R$ 17,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 5,81 × 2 = R$ 12,00; × 3 = R$ 17,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Potes de vidro devem ser esterilizados (fervidos por 10 minutos). Conservas e temperos caseiros ficam na geladeira. Informe alergênicos no rótulo. 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:** 7 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Farinha de mandioca 1 kg	1 kg	R$ 9,99	R$ 9,99
Manteiga com sal 500 g	150 g	R$ 31,60	R$ 9,48
Bacon em cubos 250 g	250 g	R$ 16,90	R$ 16,90
Cebola (kg)	200 g	R$ 6,95	R$ 1,39
Alho (500 g)	30 g	R$ 18,90	R$ 1,13
Cheiro-verde desidratado 7 g	5 g	R$ 1,95	R$ 1,39
Sal refinado 1 kg	10 g	R$ 3,39	R$ 0,03
Total do lote			**R$ 40,32**

Lote R$ 40,32 ÷ 8 = R$ 5,04 + embalagem R$ 0,77 = **custo por unidade R$ 5,81**

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

Modo de preparo

1. Frite o bacon até ficar crocante.
2. Junte manteiga, cebola e alho e refogue.
3. Acrescente a farinha aos poucos, mexendo até tostar.
4. Tempere com sal e cheiro-verde.
5. Esfrie e envase.

3 variações para o cardápio: Farofa de banana · Farofa de ovo · Farofa vegana

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 farofas temperadas em pote feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 12,00 a R$ 17,50 (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