Checklist de *praia vegana* 🌊

Vegan4You
Viagens Conscientes

Tudo o que você precisa para curtir o mar com leveza, sem crueldade animal e deixando só pegadas na areia.

📄 Documentos e dinheiro

- [ ] RG ou CNH (físico e foto no celular)
- [ ] Cartão do plano de saúde / SUS
- [ ] Comprovantes de reserva e passagens
- [ ] Cartões + um pouco de dinheiro vivo
- [ ] Chave Pix anotada para emergências

👙 Roupas e acessórios

- [ ] Roupas de banho (2 ou 3)
- [ ] Saída de praia e roupas leves
- [ ] Chinelo e um calçado fechado
- [ ] Chapéu ou boné e óculos de sol
- [ ] Casaquinho para a noite
- [ ] Camiseta com proteção UV

☀️ Proteção solar consciente

- [ ] Protetor solar vegano e cruelty-free
  De preferência "reef safe", sem oxibenzona
- [ ] Protetor labial vegano
  Sem cera de abelha
- [ ] Pós-sol com aloe vera
- [ ] Repelente vegano

🧼 Higiene vegana

- [ ] Shampoo e condicionador em barra
- [ ] Sabonete vegetal
- [ ] Escova de dente de bambu e creme dental vegano
- [ ] Desodorante natural
- [ ] Coletor menstrual ou absorventes de pano

🥥 Kit lanche vegano para a areia

- [ ] Frutas da estação (já lavadas e cortadas)
- [ ] Castanhas, sementes e frutas secas
- [ ] Sanduíches com homus, pasta de amendoim ou patê de grão-de-bico
- [ ] Palitos de cenoura, pepino e tomatinhos
- [ ] Barrinhas veganas e biscoitos de arroz
- [ ] Bastante água (e água de coco!)
- [ ] Bolsa térmica com gelo reutilizável
- [ ] Suplemento de B12, se você usa

Sustentável do começo ao fim

Vegan4You
Viagens Conscientes

Kit lixo zero

- [ ] Garrafa ou squeeze reutilizável
- [ ] Ecobag e potes com tampa
- [ ] Talheres e canudo de inox ou bambu
- [ ] Guardanapo de pano
- [ ] Saquinho para trazer o seu lixo de volta

Na areia

- [ ] Canga ou toalha de microfibra
- [ ] Guarda-sol e cadeira
- [ ] Livro, baralho ou frescobol
- [ ] Snorkel ou máscara de mergulho
- [ ] Bolsa estanque para o celular

Farmacinha

- [ ] Remédios de uso pessoal
- [ ] Curativos e antisséptico
- [ ] Remédio para enjoo e dor
  Confira se as cápsulas não são de gelatina animal
- [ ] Soro de reidratação

Eletrônicos

- [ ] Carregador e power bank
- [ ] Fone de ouvido
- [ ] Caixinha de som (volume baixo: respeite a natureza 🐢)
- [ ] Câmera ou capa à prova d'água

Dicas para comer bem sendo vegano na praia

1. Use o app **HappyCow** para achar restaurantes veganos e vegetarianos na região.
2. Pergunte sempre se o feijão, o arroz ou a moqueca levam **caldo de peixe, camarão, bacon ou manteiga**.
3. Açaí e sorvetes podem ter **leite em pó ou leite condensado**: peça a versão pura ou com frutas.
4. Leve temperos e uma pasta de amendoim: transformam qualquer prato simples numa refeição.
5. Prefira comprar de produtores e feirinhas locais: é mais fresco e fortalece a comunidade.

PRA PEDIR SEM MEDO
"É sem carne, sem peixe e sem frutos do mar?"

ATENÇÃO AOS LATICÍNIOS
"Leva leite, queijo, manteiga ou creme de leite?"

OS ESCONDIDINHOS
"Tem ovo, mel ou gelatina?"

O CALDO TRAIDOR
"O caldo é feito com legumes ou com peixe?"

Que tal viajar em grupo, com tudo 100% vegano?

Roteiros sustentáveis, comida vegana garantida e gente que pensa como você.

Chama no WhatsApp 💚

Vegan4You
Viagens Conscientes

WhatsApp (13) 99671-9910
Instagram @vegan4youbrasil · **Site** vegan4you.com.br