

Obsah

I. KOKOS O KOKOSU /6

Kdo jsem /6

Moje historie /8

Jak se pěstuju /10

Kokosová obřízka /12

Jak si mě užít /14

Není brácha jako brácha /22

Co všechno ve mně je /24

Jsem lokální, ekologický a udržitelný? /26

Moje desatero /28

II. RECEPTY /30

Smoothies /32

Svačinky /42

Polévky /46

Hlavní jídla /58

Kokosové speciality /64

Jen kokos /68

Dezerty /76

Alko-koktejly /86

III. PŘÍBĚHY /90

Filip /90

Eva /96

Martin /100

IV. OČISTNÁ KÚRA /104