



Podnikavá žena –
Vše o Bryn

6

SUPERPOTRAVINA KOKOS CO UMÍ KOKOSOVÝ OŘECH

8

Byl jednou jeden...
Příběh o Banabě

10

Co je vlastně kokosový olej?
Co to všechno znamená

13

Na co dát pozor
při nákupu a používání
Základní fakta o produktu

15

Kokosový olej a spol. –
olej, krém, chipsy...

16

Banabánské produkty
Hledáte panenský kokosový
olej v České republice?

19

JÍDLO

**PŘES 70 LABUŽNICKÝCH
RECEPTŮ A NÁPADŮ,
JAK VYUŽÍT KOKOSOVÝ
OŘECH, OD SNÍDANĚ
PO VEČEŘI**

20

Kokosový olej – všestranný
poklad ve výživě

22

Pro každého něco – recepty
z kokosu od veganských
přes raw až po bezpečkové

24

NÁPOJE

**KOKOSOVÁ VODA,
SMOOTHIE A SPOL.**

27

Kokosová voda
a její tajemství

28

Recepty

30

SNÍDANĚ

MÜSLI, MUFFINY A SPOL.

41

Kokosový olej –
dobrý do kávy

42

Recepty

44



HLAVNÍ JÍDLA

KARI, TACO A SPOL. 61

Pikantní varianty:
Na exotickou notu 62

Recepty 64

DEZERTY

DORT, PĚNA A SPOL. 77

Sladké, sladší, nejsladší!
Kokos pro mlsouny 78

Recepty 80

ZÁKLADY

SALSA, DIP A SPOL. 113

Všechno o kořenění
v kokosové kuchyni 114

Recepty 116

KRÁSA

KOKOSOVÝ OLEJ –
VEGANSKÉ ŠTĚSTÍ PRO
POKOŽKU A VLASY 124

Bryniných top 80 pro všestranné
použití kokosového oleje...

... na pokožku 126

... na tělo 127

... na zuby a ústní dutinu 130

... pro miminka
a těhotné ženy 130

... na vlasy 131

... pro domácí zvířata 132

... pro domácnost 133

Rejstřík 142

