# Obsah

**PODĚKOVÁNÍ AUTORA** ..... **13**

**JÁ, TLUSŤOCH** ..... **15**
Hubená ovce rodiny ..... 16
Mazej za hradby tuku! ..... 17
Proklínám vás, sacharidy! ..... 19
Políbili byste ropuchu? ..... 24
Osamělý tlusťoch ..... 25
Tělesná nadváha a tělesná výchova ..... 27
Zpět do života ..... 29
Když rozkvete život ..... 32
Zmrzlinář na motorce ..... 33
Zničte hradby z tuků! ..... 35
Nový kluk ve škole ..... 38
Z extrému do extrému ..... 40
Ve stínu úspěchu ..... 43
Železný muž na ledě ..... 45
Kdo pláče, zůstane sám ..... 46
Proč jsem „povolaný“? ..... 47
A přesto fitness ..... 48
Co znamená prohra ..... 50
Tajnosti a vzkazy ..... 53
Velká záhada ..... 57
56 kilo paniky ..... 62

**LÉKAŘSKÉ A VĚDECKÉ ZÁKLADY METODY NORBI UPDATE** .. **65**
K čemu jsou kalorické tabulky ..... 64
Co jsou to bílkoviny ..... 64
Tuky ..... 65
Sacharidy ..... 66

Vitamíny ..... 67
Minerální soli ..... 69
Hormony ..... 70
Metabolický syndrom ..... 75
Cukrovka ..... 77
Inzulín – přítel či nepřítel? ..... 78
Jak se dostat ze začarovaného kruhu? ..... 79
Mýtus o cholesterolu ..... 80
Glykemický index ..... 82
Filozofie životního stylu Norbi Update ..... 82
Dieta Norbi Udpate klinické testy ..... 85

**CO NECHCETE SLYŠET ANEB NEMALÉ PANOPTIKUM HRŮZY .. 87**
Cukrovka jako pomalý AIDS ..... 88
Trampoty kapitána Slinivky ..... 89
Indiánská pohádka pro dospělé ..... 92
Prodlužte si život ..... 94
Mladý může být každý, starý ne ..... 95
Šperkovnice nebo kelímek od smetany ..... 97
Člověk na pitevním stole, kterému jsem již nedokázal pomoci ..... 98
Stopy marného boje – další perličky z pitevního protokolu ..... 101
Bolest z promrhání ..... 104
Druhá cesta ..... 105

**PŘÍPRAVKY NA HUBNUTÍ ..... 107**
Hormonální přípravky aneb Tajemství krátkého života ..... 109
Stimulátory: zvýšená aktivita, tloustnutí ..... 110
Poukaz do Etiopie aneb Přípravky na snížení chuti k jídlu ..... 111
Energetické nápoje – kukaččí vejce ..... 113
Spalování tuku leda na plotně ..... 114

**METODY ..... 117**
Příšerná odtučňovací kúra ..... 118
Neuvěřitelná dieta podle krevních skupin ..... 122

Atkinsova dieta aneb Počítání sacharidů ..... 123
Vegetariáni to mají těžší ..... 124
Co je moc, to je moc ..... 126
Zhubne vám jen peněženka! ..... 127
Řešení ..... 128

**POTRAVINY ..... 133**
Kódy polévek ..... 133
Kódy předkrmů a hlavních jídel ..... 138
Kódy příloh ..... 151
Kódy dezertů ..... 158
Kódy mléčných výrobků ..... 163
Kódování masa a masných výrobků ..... 167
Kódy zeleniny a výrobků ze zeleniny ..... 172
Kódy ovoce ..... 177
Kódy pekařských výrobků ..... 181
Kódy pamlsků a semínek ..... 189
Kódy koření, zálivky, pomazánky ..... 193
Kódy nápojů ..... 198

**RADOST Z POHYBU ..... 205**
Update výživové doplňky ..... 213
První kroky, než začnete s Norbi Update... ..... 216

**RECEPTY**
**PŘEDKRMY ..... 219**
Ledový salát s chlebovými chipsy a dvojím dresinkem ..... 220
Zelený chřest na polský způsob s remuládou ..... 221
Smažené maso se šunkou a houbami ..... 222

**POLÉVKY ..... 223**
Norbiho polévka ze žlutého melounu ..... 224

**HLAVNÍ JÍDLA ..... 225**

Boloňské špagety s kuřecím masem ..... 226
Řeznické karé s tarhoňou ..... 227
Šunka San Remo s topinamburovým pyré ..... 228
Sýrový salát s vajíčkem ..... 229
Kuře Parmigiani s těstovinami ..... 230
Pita se zeleninou a masem ..... 231
Plněné papriky ..... 232
Zapečený lilek ..... 233
Svíčková na smetaně s houskovým knedlíkem ..... 234
Zapečená brokolice se šunkou ..... 236
Frankfurtský salát ..... 237
Kuřecí karbanátky se špenátem ..... 238
Jahodový salát s jogurtem ..... 239
Těstoviny penne s rajčaty ..... 240
Těstovinový salát se šunkou ..... 241
Halušky s vajíčkem a hlávkovým salátem ..... 242
Grilovaný losos s těstovinami a česnekovým špenátem ..... 243
Párek s lečem a tarhoňou Update1 ..... 244
Sladkokyselé kuře s mangem a smaženými špagetami ..... 245

**DEZERTY ..... 246**
Zákusek Gerbaud ..... 247
Piškotový závin ..... 248
Brownie ..... 249
Krupicový dort ..... 250
Palačinky ..... 251
Čokoládové muffiny ..... 252
Tiramisu ..... 253
Kokosové kuličky ..... 255