



La règle du jeu

Le jeu comprend 80 cartes dont :

- 7 cartes personnage
- 14 cartes entrées
- 14 cartes plats
- 4 cartes pain
- 10 cartes fromages ou laitages
- 12 cartes desserts
- 9 cartes boisson
- 4 cartes Joker
- 4 cartes Carton rouge
- 1 carte présentation
- 1 carte règle du jeu

Le jeu se joue à 4, 5, 6 ou 7 joueurs.

Chacun reçoit une **carte "personnage"** au hasard. Les cartes "personnage" restantes sont mises de côté.

Battre les cartes. Le donneur distribue ensuite, une à une, six cartes du jeu à chaque joueur. Chacun a donc en main **7 cartes** au total. Le reste des cartes est placé au centre pour constituer la **pioche de départ** (face texte cachée).

Principe général.

Chaque joueur doit respecter les **instructions de sa carte personnage** sans la montrer aux autres joueurs.

But du jeu.

Composer un **menu équilibré** comportant obligatoirement : une entrée, un plat principal, un fromage ou laitage, un dessert, une boisson, tout en respectant les **goûts alimentaires** de son personnage, et en incluant **sept assiettes** de couleur différente : jaune, rouge, vert, bleu, rose, gris et ocre représentant les sept groupes d'aliments indispensables à l'équilibre. Ces assiettes figurent sur chacune des cartes recette, des cartes aliments et des cartes boissons d'**Equilibrio**.

Le premier qui étale sur la table le **menu complet** de son personnage en respectant les instructions imposées gagne la manche. Battre à nouveau les cartes pour recommencer une nouvelle donne. Le premier qui remporte **deux manches** gagne la partie.

Déroulement du jeu.

Le joueur situé à gauche du donneur joue le premier et l'on tourne dans le sens des aiguilles d'une montre.

Le premier joueur tire une carte dans la pioche de départ et rejette une carte, face texte apparente, pour former la **deuxième pioche**. Ensuite, chaque joueur joue à tour de rôle et peut, **au choix**, prendre la première carte de l'une des deux pioches (face texte apparente ou face texte cachée). Il rejette ensuite, toujours sur la deuxième pioche, une carte de son choix.

Carte Joker.

Le joueur qui tire un joker peut l'utiliser à son gré au cours de la partie lorsque le moment lui paraît le **plus avantageux**. Il doit lire la carte à haute voix. Une fois les instructions appliquées, la carte ne doit pas être rejetée dans la pioche mais placée devant le joueur. Il retire ensuite une autre carte de façon à avoir toujours **au moins sept cartes en main**, incluant la carte "personnage".

Carte Carton rouge.

Le joueur qui tire un carton rouge doit le lire à haute voix et **exécuter immédiatement son gage**. Une fois les instructions appliquées, la carte ne doit pas être rejetée dans la pioche mais placée devant le joueur. Il retire ensuite une autre carte de façon à avoir toujours **au moins sept cartes en main**, incluant la carte "personnage".

Carte Recette.

Elle permettent de composer les menus. Les aliments soulignés peuvent déplaire aux personnages.

Signification des assiettes sur les cartes recette : elles illustrent des groupes d'aliments mais ne représentent en aucun cas des quantités.



Matières grasses



Viandes, poissons, œufs



Légumes et fruits



Lait et produits laitiers



Sucre et produits sucrés



Boissons



Céréales et dérivés, pommes de terre et légumes secs