Gault Millau

PRÉSENTE

Bon Appétit !

Le jeu de l'équilibre alimentaire

SOMMAIRE

ÉLÉMENTS DU JEU

Généralités page 5
Le Plateau page 7

RÈGLE DU JEU

A) Nombre de joueurs

B) Principe général du Jeu

C) La partie proprement dite

1) LES CASES PRODUIT page 9

2) LES CASES ÉVÉNEMENT page 11

Cases d'Action :

- A TABLE page 11
- DÉPART
- HÔTE
- INVITÉ page 13
- CHANCE
- SPORT

Cases Alimentaires :

- VITALITÉ
- FRAICHEUR page 13
- DÉTENTE
- ÉNERGIE
- GOUTER page 15
- PAUSE THÉ

D) Fin de Partie :
Calcul du Bilan page 15
Exemple de calcul du bilan page 15

SOMMAIRE

LECTURE DES CARTES PRODUIT et leurs symboles ____ page 17

EQUIVALENCE DES PASTILLES DE COULEUR _

TEXTE DIÉTÉTIQUE : PANIER SANTÉ ____

Généralités page 19

Les Nutriments page 21

- Les Protides
- Les Lipides
- Les Glucides
- Les Minéraux
  a) Calcium et Phosphore
  b) Fer
  c) Fluor
- Les Vitamines
- L'eau
- La Cellulose

Tableau des Apports Nutritionnels des Aliments page 31

Les Groupes d'Aliments page 33

1er groupe : Lait et Produits Laitiers
2e groupe : Viandes, Poissons, Œufs
3e groupe : Pain et Féculents
4e groupe : Légumes et Fruits
5e groupe : Corps gras
6e groupe : Sucres et Produits Sucrés
7e groupe : Eau et Boissons

Les profils page 41

L'Enfant
L'Adolescent
Le Mannequin
Le Grassouillet
Le Sédentaire
L'Intellectuel (exemple de ration idéale)
Le Convalescent
Le Jogger
Le Maigre
Le Sportif
Le Bûcheron
Le Retraité

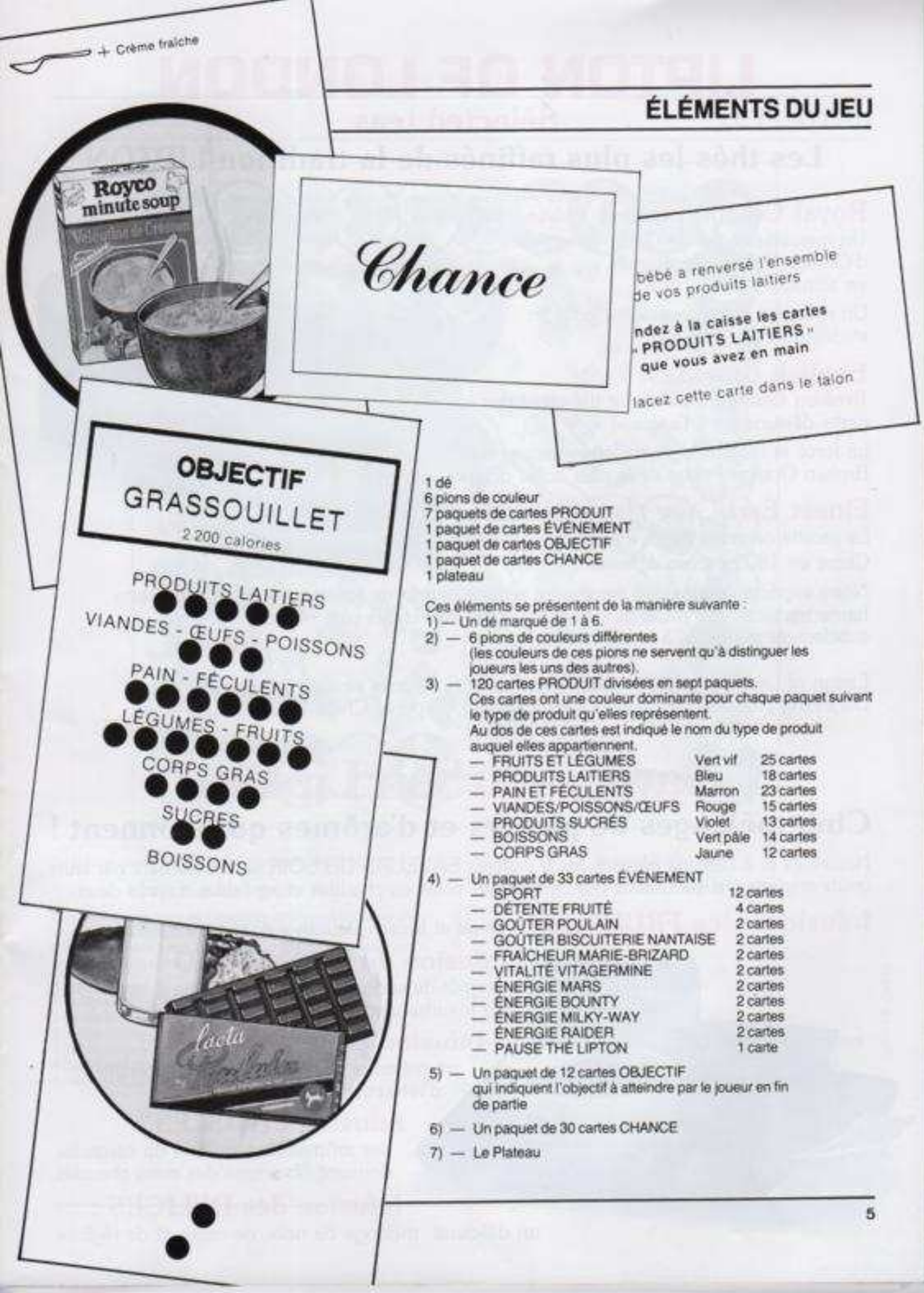
Autres Exemples de Menus Faciles à réaliser page 53

La Conservation page 55

Les Conserves Appertisées
Les Modes de Conservation
Durée de Conservation des Aliments

Les Petits Repas page 59

Le Petit Déjeuner
L'Apéritif
La Collation



ÉLÉMENTS DU JEU

1 dé
6 pions de couleur
7 paquets de cartes PRODUIT
1 paquet de cartes ÉVÉNEMENT
1 paquet de cartes OBJECTIF
1 paquet de cartes CHANCE
1 plateau

Ces éléments se présentent de la manière suivante :

1) — Un dé marqué de 1 à 6.

2) — 6 pions de couleurs différentes
(les couleurs de ces pions ne servent qu'à distinguer les joueurs les uns des autres).

3) — 120 cartes PRODUIT divisées en sept paquets.
Ces cartes ont une couleur dominante pour chaque paquet suivant le type de produit qu'elles représentent.
Au dos de ces cartes est indiqué le nom du type de produit auquel elles appartiennent.

— FRUITS ET LÉGUMES	Vert vif	25 cartes
— PRODUITS LAITIERS	Bleu	18 cartes
— PAIN ET FÉCULENTS	Marron	23 cartes
— VIANDES/POISSONS/ŒUFS	Rouge	15 cartes
— PRODUITS SUCRÉS	Violet	13 cartes
— BOISSONS	Vert pâle	14 cartes
— CORPS GRAS	Jaune	12 cartes

4) — Un paquet de 33 cartes ÉVÉNEMENT

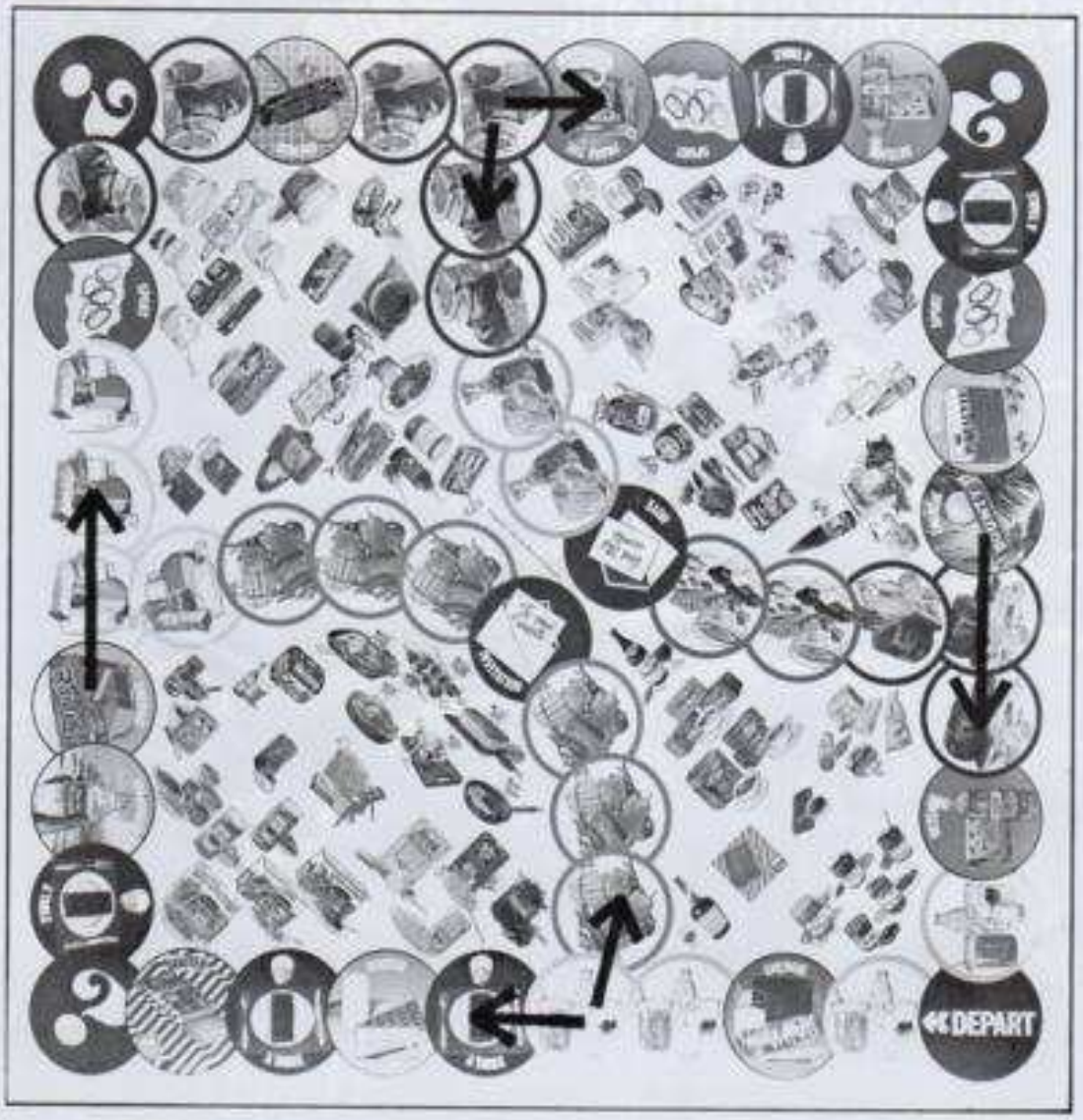
— SPORT	12 cartes
— DÉTENTE FRUITÉ	4 cartes
— GOÛTER POULAIN	2 cartes
— GOÛTER BISCUITERIE NANTAISE	2 cartes
— FRAÎCHEUR MARIE-BRIZARD	2 cartes
— VITALITÉ VITAGERMINE	2 cartes
— ÉNERGIE MARS	2 cartes
— ÉNERGIE BOUNTY	2 cartes
— ÉNERGIE MILKY-WAY	2 cartes
— ÉNERGIE RAIDER	2 cartes
— PAUSE THÉ LIPTON	1 carte

5) — Un paquet de 12 cartes OBJECTIF
qui indiquent l'objectif à atteindre par le joueur en fin de partie

6) — Un paquet de 30 cartes CHANCE

7) — Le Plateau

LE PLATEAU



Ce plateau comporte une piste composée de 52 cases.

— 27 cases PRODUIT

Ces cases entourées de 7 couleurs différentes indiquent les 7 types de produits utilisés dans l'alimentation.
Les cartes tirées lorsque le joueur tombe sur ces cases sont employées à la composition de menus :

4 cases bleues
6 cases marrons
2 cases jaunes
2 cases violettes
3 cases rouges
4 cases vert pâle
6 cases vert foncé

— 21 cases ÉVÉNEMENT

Sur ces cases, 8 événements différents sont signalés

2 cases Détente
2 cases Goûter
1 case Fraîcheur
1 case Vitalité
4 cases Energie
1 case Pause Thé
3 cases Sport
5 cases A Table

Les cartes tirées lorsque le joueur tombe sur ces cases modifient le bilan final des joueurs.

— 3 cases CHANCE

Représentées par les 3 points d'interrogation.
Les cartes tirées lorsque le joueur tombe sur ces cases modifient le cours de la partie menée par le joueur.

— 1 case DÉPART

A) NOMBRE DE JOUEURS

2 à 6 joueurs.

B) PRINCIPE GÉNÉRAL DU JEU

Au début de la partie, chaque joueur tire une carte dans le paquet marqué OBJECTIF. Cette carte va lui indiquer le type de profil auquel il devra s'identifier : sportif, retraité, adolescent, grassouillet, etc.
Cette carte définira l'objectif alimentaire à atteindre par le joueur auquel ce profil aura été attribué.
Il ne s'agit pas de chercher à devenir sportif ou grassouillet, mais de correspondre au profil choisi, en adoptant le type d'alimentation qui conviendra le mieux.
Le but du jeu sera de se rapprocher le plus possible de cet OBJECTIF en composant plus vite et plus adroitement que les autres des menus variés à l'aide d'aliments proposés.
Chacun des joueurs A L'AIDE DES CARTES PRODUIT qu'il va acquérir en tournant avec son pion sur la piste, devra assurer son alimentation de la journée en composant les menus des trois repas principaux : petit déjeuner, déjeuner, dîner.
La règle d'or de la composition de ces menus est la suivante : CE SONT LES JOUEURS EUX-MÊMES qui approuvent ou refusent le choix des plats composant les menus.
Le joueur pourra améliorer ses résultats à l'aide des cartes ÉVÉNEMENT pour essayer d'atteindre au mieux son OBJECTIF.

C) LA PARTIE PROPREMENT DITE

1 — Préparation

Chaque paquet de cartes est posé à l'envers sur la table à côté du plateau.

— Cartes CHANCE

— Cartes ÉVÉNEMENT

— Cartes PRODUIT. Ces cartes seront divisées en 7 paquets différents selon les 7 couleurs représentant les 7 catégories de produits alimentaires. (Rouge, bleu, vert vif, marron, jaune, violet, vert pâle.) Sur le dos des cartes est inscrit le nom de la catégorie alimentaire à laquelle elles appartiennent.

Chaque joueur choisit un pion et une carte OBJECTIF.

Il place son pion sur la case DÉPART.

2 — Déroulement de la partie

A tour de rôle, chacun va jeter le dé pour avancer son pion afin de composer les menus des 3 repas principaux.

Comment le joueur va-t-il composer ces menus ?

A chaque fois qu'il tombera sur une des cases PRODUIT entourées d'une des sept couleurs différentes, il va tirer une carte correspondante de la même catégorie.

EXEMPLE : Le joueur tombe sur une des cases entourées d'un rond vert où est représenté un ensemble « Fruits et légumes ». Il va piocher une carte sur le dessus du paquet « Fruits et Légumes » représentant une coupe de fruits frais. Cette carte pourra lui servir de dessert pour un déjeuner ou un dîner, ou pourra également être intégrée à un menu petit déjeuner.

> Le petit déjeuner, pour être complet doit avoir CINQ CARTES.
> Le déjeuner et le dîner, pour être complets doivent avoir HUIT CARTES.

A chaque fois que le joueur aura en main un de ses menus complet, il devra l'abattre devant lui sur la table, dès qu'il sera parvenu sur une case A TABLE (voir case A TABLE).

> Le petit déjeuner devra être composé en premier, puis le déjeuner et le dîner.

Consultez le plateau, vous remarquerez que la piste présente des embranchements différents. Le joueur doit annoncer, avant de lancer le dé, quelle branche il choisit. Le joueur ne doit jamais retourner en arrière (voir flèches sur le PLAN DU PLATEAU).

Tant qu'un menu ne sera pas composé, l'intérêt du joueur sera d'emprunter les branches transversales sur lesquelles ne se trouvent que les cases PRODUIT entourées. Il obtiendra ainsi un maximum de ces cartes PRODUIT indispensables à la composition de ses menus.

Ensuite, *un menu étant composé* dans sa main, il choisira davantage la piste située autour du jeu, lui permettant d'accéder à une case A TABLE — condition pour abattre son menu — (voir l'explication de cette case), et aux différentes cases ÉVÉNEMENT (les cartes correspondant à ces cases lui permettront d'améliorer ses résultats).

3 — Arrêts sur chaque case :

Cases PRODUIT
Cases ÉVÉNEMENT

LES CASES PRODUIT

A) Description des cases

Nous vous rappelons ici les différents types de produits.

Fruits et légumes	Vert vif
Produits laitiers	Bleu
Pain et féculents	Marron
Viandes/Poissons/Œufs	Rouge
Produits sucrés	Violet
Boissons	Vert pâle
Corps gras	Jaune

A chaque case PRODUIT entourée d'une couleur différente selon son type de produit, correspond un paquet de cartes dont le dessin est entouré d'un cercle de la même couleur. Sur le dos de la carte est inscrit le nom du type du produit désigné.
EXEMPLE :
Au recto : Une pomme est dessinée à l'intérieur d'un cercle vert.
Au verso : « Fruits et légumes » est inscrit.

B) ATTENTION ! Deux règles fondamentales :

Avant de commencer à tirer les cartes correspondant à ces cases, les deux remarques suivantes doivent être bien assimilées :

— Lorsqu'un joueur tire une carte PRODUIT au-dessus du paquet correspondant à son type de produit, il ne doit pas la montrer aux autres joueurs.
Nous appelerons donc JEU CACHÉ, les cartes PRODUIT qu'un joueur tient dans sa main.

> — Aucun joueur NE PEUT AVOIR PLUS DE DIX CARTES à la fois dans son JEU CACHÉ.

C) Arrêt sur les cases PRODUIT

Lorsque son pion tombe sur l'une de ces cases, le joueur peut choisir entre deux solutions :

— Première Solution
Il va piocher une carte PRODUIT correspondante et la garder, qu'elle lui convienne ou non.

EXEMPLE : le joueur tombe sur une case entourée de vert. Il tire la carte située sur le dessus du paquet « Fruits et Légumes ». Cette carte montre un dessin entouré d'un cercle vert, représentant les haricots verts surgelés BONDUELLE. Ce plat lui convient pour accompagner le rosbeef, à son menu du déjeuner déjà préparé dans sa main. Il va la garder.

Si cette carte ne lui convenait pas, il devrait la garder malgré tout dans son jeu caché. Il pourra plus tard l'intégrer au menu qu'il composera par la suite ou (en la remettant sous le paquet correspondant) la rejeter lorsque l'occasion lui en sera donnée. (Voir case DÉPART et case HÔTE.)

— Deuxième solution
Le joueur ne peut que choisir cette solution S'IL A DÉJÀ DIX CARTES en mains.

Il va d'abord rejeter une carte de son jeu caché qui ne lui convient pas et dont le type de produit doit correspondre à la case sur laquelle il est tombé.

Il va ensuite tirer la carte située sur le dessus de ce même paquet.

S'il n'a pas de carte correspondant à cette case, il passe son tour.

— EXEMPLE :

1. Le joueur tombe sur une case entourée de rouge. Il a déjà dix cartes en mains. Il ne peut donc en prendre une onzième.

2. Il a déjà en mains dans la catégorie rouge (viandes - poissons - œufs), un gigot et une brochette de rognons. Les deux plats ne peuvent logiquement figurer à son dîner et ses deux autres menus sont déjà abattus.

3. Il va rejeter la carte représentant le dessin du gigot des Boucheries Bernard entouré d'un cercle rouge. Cette carte sera remise sous le paquet sur lequel est inscrit « Viandes, Poissons, Œufs ».

4. Il prendra ensuite la carte située sur le dessus du paquet sur lequel est inscrit « Viandes, Poissons, Œufs » et la gardera.

LES CASES ÉVÉNEMENT

Il faut distinguer 2 sortes de cases ÉVÉNEMENT.
A - Cases d'ACTION
B - Cases ALIMENTAIRES

A - LES CASES D'ACTION

A TABLE
DÉPART
HÔTE
INVITÉ
CHANCE
SPORT

Sur ces cases le joueur va décider lui-même de ses actes par rapport au déroulement de la partie.

CASE A TABLE

Chaque joueur cherchera à composer le plus vite possible ses trois repas en commençant par le petit déjeuner, puis le déjeuner, enfin le dîner.

Rappel : Ne perdez jamais de vue qu'aucun joueur ne peut avoir PLUS DE DIX CARTES A LA FOIS dans son JEU CACHÉ.

Dès que le menu désiré sera composé dans sa main, JEU CACHÉ, le joueur cherchera à se rendre le plus vite possible, en jetant les dés, sur une case A TABLE en empruntant impérativement la piste située autour du jeu où sont situées ces cases.

En tombant sur l'une des cases A TABLE, il devra alors abattre son menu devant lui : JEU OUVERT. Tous les joueurs seront A CE MOMENT MÊME dans l'obligation de composer le menu du même type (petit déjeuner, déjeuner ou dîner) le plus complet possible, à partir des cartes qui se trouvent dans leur JEU CACHÉ en les abattant sur la table.

Rappel : Un petit déjeuner complet doit être composé de cinq cartes.
Un déjeuner ou un dîner doit être composés de huit cartes.

Chaque menu sera abattu sur la table et pourra être discuté, accepté ou non. Les différentes cartes PRODUIT utilisées dans la composition d'un menu par un joueur doivent aller les unes avec les autres de manière logique, afin de composer un menu agréable, normalisé et équilibré.

Nous nous répétons :

Les menus une fois abattus doivent être discutés entre les participants. Cette règle est essentielle et laissée à l'appréciation des joueurs et à leur bonne foi. Il est intéressant et instructif sur un plan diététique que les joueurs assurent eux-mêmes leur police en s'inspirant du texte PANIER SANTÉ, pour la composition des menus.

EXEMPLES :

On ne peut pas avoir du chocolat et du café au petit déjeuner.
On ne peut pas avoir deux plats de viande dans un même repas. Et la salade verte non assaisonnée doit être accompagnée d'une sauce.
Un œuf peut être mangé seul ou intégré à une purée et, du lait peut être également ajouté à certains plats.
Pas de pâtes et de riz au même repas, bien sûr, mais deux légumes peuvent aller ensemble.
Si vous mangez du fromage, gardez le yaourt pour un autre repas.

Lorsqu'un joueur est tombé sur une case A TABLE, il doit revenir ensuite directement sur la case DÉPART sans jeter les dés et peut ainsi appliquer la règle particulière à cette case *au tour suivant avant de relancer le dé* (voir case DÉPART).

ATTENTION !

Rappel : Un petit déjeuner NE DOIT PAS comprendre PLUS DE CINQ CARTES PRODUIT.
Un déjeuner ou un dîner NE DOIT PAS comprendre PLUS DE HUIT CARTES PRODUIT.

Une fois un menu abattu, les cartes utilisées par un joueur pour composer ce menu ne peuvent plus être modifiées sauf cas particuliers. (Voir cartes CHANCE, case HÔTE, case INVITÉ.)

CASE DÉPART

Lorsqu'un joueur tombe sur la case DÉPART, il réalise soit une opération simple (1), soit si un menu est déjà abattu, une *double opération* (1 + 2) :

1. Il peut en premier lieu, qu'il ait abattu ou non un menu

a) Soit piocher une carte PRODUIT choisie dans la catégorie qu'il désire, et
— la garder si elle convient,
— ou bien la rejeter en la remettant sous le paquet correspondant.

b) Soit, sans avoir pioché, rejeter une autre carte PRODUIT de son jeu caché, dont il n'a pas l'usage.

> Rappel : Aucun joueur ne peut avoir plus de dix cartes à la fois dans son jeu caché.

2. Ensuite — mais seulement si le joueur a déjà abattu l'un quelconque de ses menus — il peut, à sa convenance, rajouter (si ses menus sont incomplets) ou échanger si ses menus sont complets : petit déjeuner de 5 cartes, déjeuner et dîner de 8 cartes) une carte PRODUIT sur l'un de ses menus.

EXEMPLE :

1er exemple :
Le joueur a été obligé d'abattre un petit déjeuner incomplet de quatre cartes seulement, au moment du passage A TABLE d'un autre joueur.
Ce petit déjeuner est incomplet puisque le petit déjeuner demande cinq cartes. Le joueur a à son menu : un bol de Banania, des Cracottes beurrées, de la confiture de fraise Andros, un yaourt Gervais Danone.
Il vient de tirer dans le paquet « Fruits et légumes » la carte représentant le 1/2 pamplemousse de la Vie Claire, excellent pour l'apport en vitamines de son petit déjeuner. Il va compléter son menu avec cette cinquième carte.

2e exemple :
Le joueur a déjà abattu deux menus complets (cinq cartes au petit déjeuner - huit cartes au déjeuner).
Il a dans son jeu caché, sept cartes possibles pour son menu du dîner :
Une soupe de poisson Royco
Des pâtes riches Panzani
Une salade à l'huile de tournesol
Un camembert Forza
Une mousse au chocolat Poulain
Une bouteille d'Evian
Du pain de campagne Jacquet

Aucune des trois autres cartes qu'il a en mains ne peut s'intégrer au dîner :
Un bol de chocolat Benco
Un gruyère (il a déjà du camembert à son dîner)
Des œufs au bacon Forza

Par contre, la carte jambon Olida est déjà abattue dans son menu déjeuner.
Il va échanger les œufs au bacon compatibles avec son menu déjeuner déjà abattu, contre le jambon Olida qui peut accompagner les pâtes riches Panzani.
Il aura ainsi huit cartes. Son dîner sera complet et prêt à être abattu lors de son passage sur la prochaine case A TABLE.

CASE HÔTE « Je vous invite... »

Quand un joueur A tombe sur cette case, il doit inviter un joueur B de son choix en amenant son pion B sur cette case HÔTE. Puis il peut :

— soit donner à ce joueur B, l'une des cartes ÉVÉNEMENT choisie parmi celles qu'il a déjà devant lui : JEU OUVERT DE A.

— soit ajouter une carte, choisie parmi celles de son JEU CACHÉ à l'un des repas déjà composés par le joueur B, mais qui serait incomplet (petit déjeuner ayant moins de 5 cartes, petit déjeuner ou dîner ayant moins de 8 cartes).

Une des deux solutions doit être impérativement choisie.

CASE INVITÉ « Je suis invité »

Quand un joueur A tombe sur la case INVITÉ, il doit s'inviter chez un joueur B de son choix. Pour cela il amène le pion du joueur B sur la case INVITÉ, puis il peut :

— Soit prendre, selon son choix, au joueur B l'une des cartes ÉVÉNEMENT que le joueur B a déjà devant lui.

— Soit prendre, selon son choix, une carte PRODUIT figurant dans l'un des menus déjà abattus du joueur B à condition de la replacer aussitôt sur un menu à lui.

CASE CHANCE

Tirer une carte CHANCE et se conformer aux instructions.

CASE SPORT

Quand un joueur tombe sur une case SPORT, il prend une carte SPORT dans le paquet ÉVÉNEMENT et la place devant lui sur la table. Vous remarquerez que les pastilles violettes ou jaunes qui se trouvent sur ces cartes sont précédées du signe _

A la fin de la partie, lorsque vous ferez votre bilan, vous retrancherez le montant de ces pastilles violettes et jaunes, du total obtenu par votre JEU OUVERT. (Voir calcul du bilan, paragraphe 2.)

B - LES CASES ALIMENTAIRES

VITALITÉ VITAGERMINE
FRAÎCHEUR MARIE-BRIZARD
DÉTENTE FRUITÉ
ÉNERGIE MARS
BOUNTY
RAIDER
MILKY WAY
GOÛTER BISCUITERIE NANTAISE
GOÛTER POULAIN
PAUSE THE LIPTON

Sur ces cases se produisent les événements touchant à l'absorption d'un produit alimentaire à un moment particulier de la journée en dehors des repas principaux.

Aucune des cartes correspondant aux cases ci-dessus ne pourra donc être utilisée dans les menus. Elles seront posées sur la table devant le joueur formant son JEU OUVERT.

A la fin de la partie, les pastilles représentées sur ces cartes seront comptabilisées pour améliorer le score du joueur.

EXEMPLE :
Le joueur tombe sur la case Fraîcheur Marie-Brizard. Il va piocher dans le paquet de cartes sur le dos desquelles est inscrit le mot ÉVÉNEMENT, la carte représentant le dessin de la liqueur Marie-Brizard. La carte Marie-Brizard ne devra pas être utilisée dans la composition d'un menu, mais elle sera posée devant le joueur : (JEU OUVERT) et deux pastilles violettes ajoutées à son total à la fin de la partie.

CASES VITALITÉ VITAGERMINE FRAÎCHEUR MARIE-BLIZARD DÉTENTE FRUITÉ

Lorsqu'un joueur tombe sur l'une de ces cases, il prend la carte ÉVÉNEMENT correspondante et la pose devant lui : JEU OUVERT.
Ces cartes ÉVÉNEMENT seront alignées à la suite des menus abattus.

CASES ÉNERGIE

MARS
BOUNTY
RAIDER
MILKY WAY

Lorsqu'un joueur tombe sur une case ÉNERGIE, il prend la carte ÉVÉNEMENT correspondante et la pose devant lui : JEU OUVERT.

ATTENTION !

Il va ensuite relancer le dé et donc jouer DEUX FOIS.

CASES GOÛTER

BISCUITERIE NANTAISE : B.N.
POULAIN

Quand un joueur tombe sur l'une de ces cases, tous les autres joueurs doivent alors venir goûter chez lui, c'est-à-dire se rassembler sur cette case, quelle que soit leur place.

Chacun lance le dé. Celui qui obtient le chiffre le plus élevé, prend la carte ÉVÉNEMENT correspondante et la pose devant lui : JEU OUVERT. Si deux joueurs obtiennent le même chiffre, ces deux joueurs relancent le dé.

ATTENTION !

Le joueur qui est tombé sur la case GOÛTER devra relancer le dé et donc jouer DEUX FOIS.

La partie reprend ensuite suivant l'ordre d'entrée en jeu.

CASE PAUSE THÉ

Quand un joueur tombe sur cette case, il prend la carte PAUSE THÉ LIPTON correspondante et la place devant lui : JEU OUVERT.
Tous les autres joueurs doivent alors venir prendre le thé chez lui, c'est-à-dire se rassembler sur cette case quelle que soit leur place.
Le jeu se poursuit ensuite suivant l'ordre d'entrée en jeu.

D) FIN DE PARTIE

Lorsque les 3 repas (petit déjeuner, déjeuner, dîner) ont été composés par les joueurs, la partie s'arrête et chacun doit faire son bilan.

CALCUL DU BILAN

Chaque joueur doit se munir d'un papier et d'un crayon et inscrire les unes sous les autres les initiales de chaque couleur.

1. **Additionnez** couleur par couleur, toutes les pastilles obtenues sur les cartes de votre JEU OUVERT (c'est-à-dire toutes les cartes SUR TABLE de vos menus et de vos événements), sans tenir compte des cartes SPORT.

2. **Retranchez** le nombre de pastilles violettes et jaunes figurant sur les cartes SPORT, qui correspondent à une dépense d'énergie.

3. **Comparez** pour chaque couleur le total ainsi obtenu à l'objectif figurant sur la carte OBJECTIF, propre à chaque joueur.
En retranchant le nombre de pastilles indiqué sur cette carte du nombre de pastilles déjà acquis pour chaque couleur, vous obtenez votre compte de MAUVAIS POINTS. Ils correspondent aux quantités que vous avez dépassées ou que vous n'avez pas atteintes dans chaque catégorie de produits alimentaires.

4. Mauvais points supplémentaires

Vous ajouterez au total
— 2 mauvais points pour chaque carte PRODUIT restant encore dans la main du joueur (JEU CACHÉ) au moment du bilan.
— 2 mauvais points par carte manquant aux menus des 3 repas qui ne seront pas terminés au moment du bilan (5 cartes obligatoires pour le petit déjeuner et 8 cartes pour le déjeuner et le dîner).

Vous retrancherez du total, 4 mauvais points pour les joueurs ayant abattu leurs menus en premier en passant sur une case A TABLE.

Le gagnant sera le joueur qui obtiendra LE PLUS PETIT nombre de mauvais points.
Le gagnant sera donc le joueur qui aura atteint le nombre de pastilles le plus proche de son objectif.

NOTA : Ce calcul du bilan doit, à la lecture, vous paraître bien compliqué. Mais, avec un papier et un crayon, et après une seule partie, quelques minutes seulement vous suffiront.

EXEMPLE de calcul du bilan :

1. L'addition couleur par couleur des pastilles de votre JEU OUVERT (c'est-à-dire les cartes des menus + les cartes ÉVÉNEMENT, mais sans tenir compte des cartes SPORT vous donne :
5 Bleu
4 Rouge
9 Marron
12 Vert vif
9 Jaune
10 Violet
7 Vert pâle

2. Vous avez 2 cartes SPORT : Natation et Rugby
soit : 2 pastilles violettes
1 pastille jaune
Si vous les retranchez du total JEU OUVERT ci-dessus pour les couleurs violette et jaune, il vous reste :
10 violet – 2 = 8 violet
9 jaune – 1 = 8 jaune

3. Votre carte OBJECTIF indique le profil du GRASSOUILLET (consultez votre carte). Vous retrancherez donc les pastilles marquées pour chaque couleur du total ci-dessus

5 Bleu	– 5 Bleu	=	0
4 Rouge	– 3 Rouge	=	1
9 Marron	– 6 Marron	=	3
12 Vert vif	– 7 Vert vif	=	5
8 Jaune	– 4 Jaune	=	4
8 Violet	– 2 Violet	=	6
7 Vert pâle	– 6 Vert pâle	=	1
	Total		**21**

Mauvais Points

REMARQUE : Si pour chaque couleur, le total de votre jeu ouvert est inférieur à votre objectif au lieu d'être supérieur (comme c'est le cas en général), le résultat sera le même, puisque au lieu de trop manger d'un produit donné, vous n'en aurez cette fois, pas assez mangé par rapport à ce que réclame votre objectif. Le résultat figure donc également en mauvais points.

EXEMPLE :
Si vous avez 3 pastilles rouges à votre total du JEU OUVERT et 6 pastilles rouges à votre objectif, il va vous manquer 3 pastilles rouges. Vous n'aurez donc cette fois pas assez mangé de « viandes - œufs - poissons » pour atteindre votre objectif.
Ce résultat se traduira donc également par des mauvais points, soit : 3 mauvais points.

4. Vous ajouterez au total :

Il vous reste 3 cartes dans la main, vous aurez donc pour ces cartes 3 × 2 = 6 mauvais points supplémentaires. Il vous manque 1 carte au petit déjeuner, 2 cartes au dîner. Vous ajouterez encore pour ces cartes 3 × 2 = 6 mauvais points supplémentaires. Au total vous ajouterez 12 mauvais points supplémentaires.

Ce qui vous fait un total général de 21 + 12 = 33 mauvais points

Vous retrancherez au total

Vous êtes celui qui a abattu son petit déjeuner en premier. Vous avez donc 4 mauvais points en moins que vous allez retrancher du total final soit 33 – 4 = 29.

Le chiffre 29 sera votre nombre de mauvais points obtenu à la fin de la partie.

LECTURE DES CARTES PRODUIT

Le dessin situé sur la carte est le plus souvent réalisé de telle sorte qu'à côté de l'emballage du produit se trouve une assiette, une coupe ou un verre, remplis de la quantité exacte que vous devrez manger ou boire pour obtenir le nombre de pastilles indiqué sur la carte.

EXEMPLE : L'assiette de fraises au sucre représentée sur le dessin donnera, pour la quantité de fraises saupoudrées de sucre, qui se trouve dans l'assiette : 2 pastilles vertes et 1 pastille violette.

Si la quantité n'est pas représentée directement par le dessin, elle sera exprimée en haut de la carte sous la forme des contenants suivants :

une cuillère :

un verre :

une assiette :

ou d'une quantité écrite :

Exemple : 80 g, 1 tranche, etc.

La quantité de pain est représentée par une tranche dessinée :

Nota : Certains produits n'existant pas sur le dessin sont ajoutés avec le signe +, pour former un plat complet.

Exemple : La salade de fruits
+ une cuillère de sucre en poudre

ÉQUIVALENCE DES PASTILLES DE COULEUR

Vous trouverez ci-dessous la valeur nutritionnelle correspondant à chaque pastille de couleur :

1 pastille bleue =

1 petit verre de lait 125 ml
ou 1 yaourt
125 g de fromage blanc
15 g de fromage : 1 tranche mince de gruyère ou camembert

●

2 pastilles bleues =

1/4 de litre de lait (250 ml)
ou 1 petite portion de fromage : gruyère - camembert (30 g)

●

1 pastille rouge =

1/2 tranche de viande (40 g)
ou 40 g de poisson
1 œuf

●

1 pastille marron =

10 cm de baguette de pain (50 g)
ou 4 biscottes
1 petit bol de 200 g de pâtes cuites
1 petit bol de 200 g de riz cuit
1 petit bol de 200 g de légumes secs cuits
2 belles pommes de terre cuites (200 g)

●

1 pastille verte =

ou 1 demi-assiette de légumes
1 fruit

●

1 pastille jaune =

1 cuillère à soupe d'huile
ou 1 noix de beurre
1 noix de margarine
1 cuillère à soupe 1/2 de vinaigrette

●

1 pastille violette =

3 sucres en morceaux n° 4 (15 g)
ou 1 cuillère à soupe de confiture (30 g)
1 sachet de sucre de 10 g

●

1 pastille blanche =

1 grand verre de liquide (200 ml)

ATTENTION !

En effet, vous ne vous êtes pas trompés ! Certaines cartes violettes virent au bleu marine.
Le bleu marine n'existant pas dans notre jeu, considérez ces cartes comme des cartes violettes, marquées au dos SUCRES et PRODUITS SUCRÉS.
Ceci est dû, hélas, à un problème d'impression.