

ABSTRAK

Aplikasi Penghitung Kebutuhan Energi Dan Pemilihan Makanan Untuk Atlet Berbasis Web

Energi merupakan hal mutlak yang harus dimiliki oleh manusia. Energi dibutuhkan untuk melakukan aktifitas sehari – hari. Energi bisa didapat dari makanan yang kita makan yang didalamnya terdapat berbagai macam kandungan gizi salah satunya kalori. Atlet adalah orang yang menjalankan aktifitas dalam bidang olahraga dan sangat membutuhkan energi untuk menjalankan aktifitas tersebut. Saat ini penghitungan kebutuhan energi khususnya untuk atlet masih belum sepenuhnya dilakukan, sehingga menyulitkan para pelatih atau *official* tim untuk mengetahui berapa besar energi yang dibutuhkan oleh atlet tersebut. Untuk mengatasi permasalahan tersebut dibuat Aplikasi Penghitung Kebutuhan Energi Dan Pemilihan Makanan Untuk Atlet Berbasis Web. Aplikasi ini berisikan penghitungan kebutuhan energi atlet dan pemilihan makanan yang bisa dipilih untuk dimakan dan menghasilkan energi.

Kata kunci : Energi, Atlet, Aplikasi, Makanan