

ABSTRAK

Food Combining memiliki manfaat bagi kesehatan terutama kesehatan pencernaan tubuh, karena itu dalam *food combining* terdapat aturan-aturan kombinasi makanan baik saat pagi, siang maupun malam hari untuk memenuhi keseimbangan asupan gizi dan energi untuk tubuh. Pola makan yang baik dan benar dapat dilakukan jika pelaku memahami dengan benar cara mengkombinasikan makanan dan kapan waktu yang tepat untuk memakannya. Namun keterbatasan pengetahuan mengenai pola makan yang sesuai dengan *food combining* menyebabkan kesulitan untuk menerapkannya pada kehidupan sehari-hari.

Aplikasi *Food Combining* adalah aplikasi yang digunakan untuk membantu pelaku dalam memahami *food combining*, mengatur pola makan, *Food Diary*, serta menyediakan kumpulan resep dan menu yang sesuai dengan *Food Combining*. Aplikasi ini membantu para pelaku untuk menerapkan pola makan yang sehat dan sesuai dengan aturan-aturan *food combining*.

Aplikasi ini berbasis Sistem Operasi Android *Client-Service*, sehingga mendukung mobilitas dan kemudahan dalam mengakses dan mengoperasikannya.

Kata Kunci: *Food combining*, Aplikasi *Learning and Sharing*, Android.

ABSTRACT

Food Combining has benefits for human body especially for digestive health because food combining is the rule of food combination during a day when morning, day and night its aims to comply the nutritional intake and energy balance in the body. The right diet is the right to do if people understands how to combine foods properly and when it is appropriate to eat. However, the limited knowledge about diet according to food combining cause difficulty to apply in everyday life.

Food Combining Application is an application used to assist people in understanding food combining, adjusting the diet, Food Diary, as well as providing a collection of recipes and menus that appropriate with the Food Combining. This application helps people to adopt a healthy diet that appropriate with the rules of food combining.

This application is based on Android Operating System with Client-Service, thus supporting mobility and easy access to operate it.

Keyword: Food combining, Learning and Sharing, Android